

社報 Human Wave

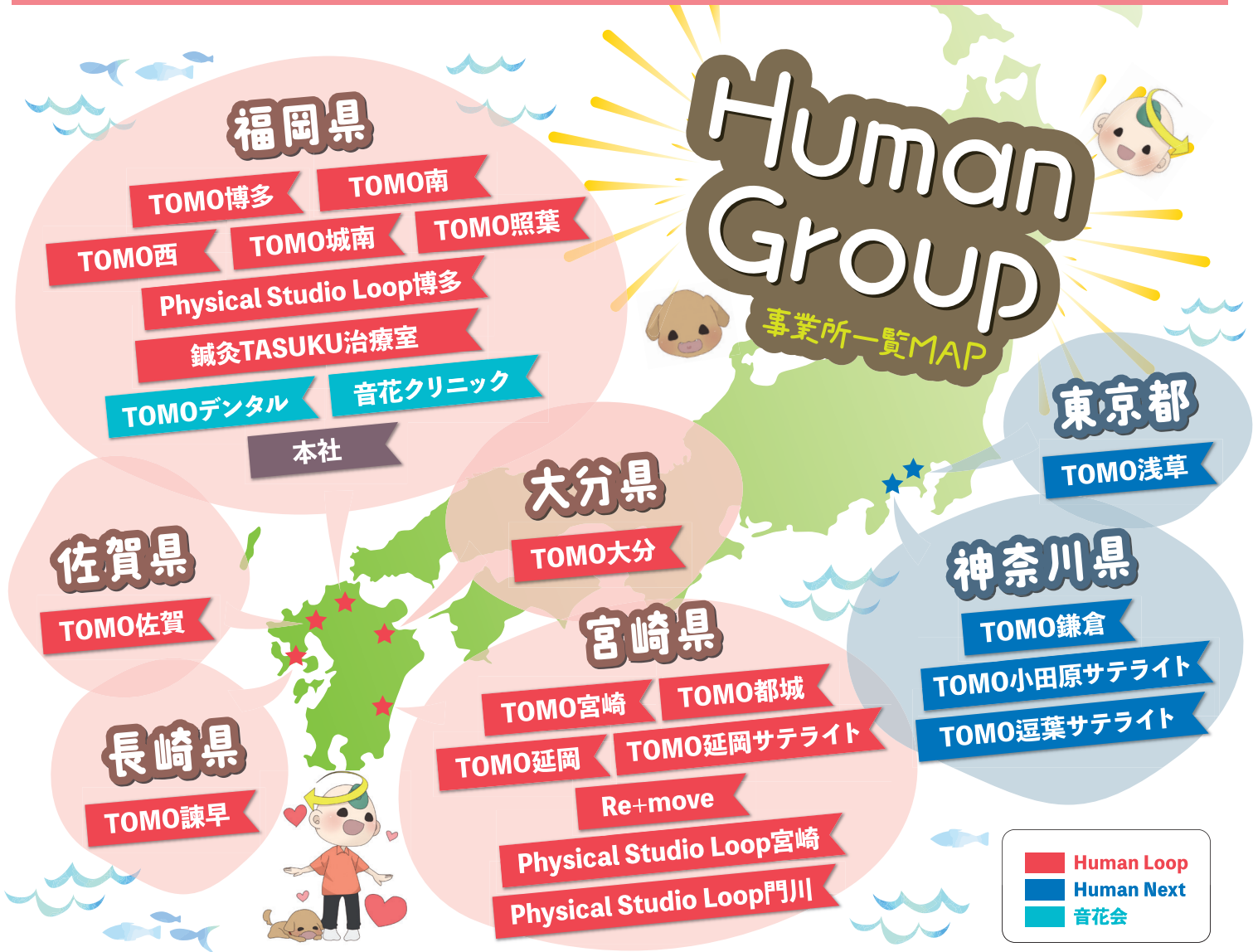
ヒューマン ウェーブ

2024.4月号《春号》

No.014

発行

株式会社 HumanLoop
株式会社 HumanNext
株式会社 HumanPLUS
医療法人 音花会



共に歩み、共に笑い、共に考え、共に生きる

訪問看護ステーションTOMOは地域とともに。課題に向き合い、価値あるサービスをご提供します。

私たちが
TOMOの
管理者です!



TOMO博多



TOMO南



TOMO西



TOMO城南



TOMO照葉



TOMO大分



TOMO佐賀



TOMO諫早



TOMO宮崎



TOMO都城



TOMO延岡



TOMO浅草



TOMO鎌倉

登場! ピラティス 新プラン

ピラティスの原点に立ち返る

巷では空前のピラティスブーム!ここ博多区でも新しいスタジオが次々にオープンしています。

ピラティスと言うと、スタイルアップのために意識の高い人がしているエクササイズ:と言うイメージがあるかもしれませんが、

ですが、実はピラティスはベッド上で機能回復運動として行われた、リハビリテーションが礎となっているのです。

LOOPではピラティスの原点に立ち返り、より身体の機能回復を意識したプログラムに取り組んでいます。

3つの新プラン登場!

4月から、ピラティスの特性をより生かした新しい3つのプランが登場します!

①姿勢改善や身体の機能改善などを中心としたベーシックな「ピラティスコース」

②腰痛や膝痛、四十肩の改善・怪我や病気後のリハビリのために、コンディショニングケア



も行う「ピラティスプラス」、

③ダイエットやメリハリのある身体を目指す方に、パーソナルトレーニングを組み合わせた「ピラティスアドバンス」。

ピラティスを通じて様々なニーズにお応えしていきます!

全国どこから、どなたでも

月2回、オンラインピラティスを開催しており、どなたでも無料で参加していただけます。スタジオが遠い方もぜひご自宅でピラティスを体験してみてください。

またインストラクターは元々TOMO訪問リハビリのスタッフです。リハビリからスタートしてピラティスに取り組みているので、信頼しておまかせください!



お家でピラティス

マーメイド

肩や背骨、股関節のストレッチ

- ①片方の脚があぐら、片方の脚が横座りの姿勢で座る
- ②背骨を長くし、手を横に広げる
- ③頭から背骨を一つずつ右に倒し、同時に右手をマットにつき、左手を右斜め上に伸ばす
- ④背骨の位置を正面に戻す
- ⑤左側も同様に行う
- ⑥足の位置を逆にして左右行う

ワンポイントアドバイス!

股関節の柔軟性や可動域が必要! 股関節に痛みや制限がある方は、タオルの上に座りお尻を高くしたり、椅子に座って行っても大丈夫!



気持ちよく全身を伸ばすエクササイズ

関東で働こう! プロジェクト



▶対象:看護師、理学療法士、作業療法士 ▶任期:2年間

浅草・鎌倉・逗子葉山・小田原のステーションで働いてみませんか?地域が違ってもサービスも違って来る! 関東でのチャレンジをグループで支援致します。



春にオススメのツボ

リラックス効果 内関



「内関」は抑うつ感や不安感の解消に効果的なツボ。寒暖差や生活環境の変化、春の揺らぎにピッタリです。

《ツボの取り方》
手首のシワから指幅3本分の位置

ONLINE PILATES オンラインピラティス

月2回開催中 開催日は公式LINE、Instagramでお知らせ!

どなたでもご参加いただけます!

- ✓ピラティスせひやってみたい!
- ✓日々の運動不足を解消したい!
- ✓腰痛・肩こりなんとかしたい!
- ✓セルフトレーニング覚えたい!



お申し込みはQRコードからLINE登録↑↑↑

HUMANグループの取り組み

LINEで気軽に採用相談 はじめました!



訪問看護ステーションTOMOでは、公式LINEを活用して気軽に採用相談をはじめました。勤務に関すること、見学や面接の相談など、各種承っておりますので、ぜひご利用ください。