

社報 Human Wave

ヒューマン ウェーブ

2024.7月号《夏号》

No.015

発行

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



訪問看護ステーションTOMO城南
新しい場所で

夏はパワーアップ!!

私たちTOMO城南は、このたび新しいオフィスに移転しました。

大池通りの道沿い！大きなオレンジのTOMO城南の文字とシェイクハンドのイラストが目印です。これまで支えてくださった皆さまのおかげで、新しい一歩を踏み出すことができました。心より感謝申し上げます。

また、スタッフも増員し、チームがさらにパワーアップしました。新しい仲間たちと共に、より良いサービスを提供で

きるよう、全力で取り組んでまいります。
私たちのTOMO城南の約束をご紹介します。

○小さな幸せ

日々の小さな幸せを大切にすることをモットーにしています。

利用者様一人ひとりの笑顔を大切に、細やかなサービスを提供してまいります。

○謙虚

常に利用者様とご家族の声に耳を傾け、謙虚な姿勢で業務に取り組んでまいります。

利用者様とご家族のご意見を真摯に受け止め、改善を図ることで、より良いサービスの提供を目指します。

○誠実

誠実さを何よりも大切に、信頼される訪問看護ステーションであり続けるために、すべての業務に真心を込めて取り組んでまいります。
利用者様とご家族との信頼関係を築き、長くお付き合いいただけるよう努力してまいります。

皆さまのお越し、ご利用を心よりお待ちしております。

TOMO城南のホームページ



LOOPプロテインで熱中症対策！
市販のプロテインとは一味違う、飲みやすいさっぱり風味タンパク質を補給して夏を乗り切ろう！

も期待できます。

また、最近の研究でタン

パク質が幸福感や安眠にも影響があることが分かっています。

熱中症対策といえは塩、スポーツドリンクなどが一般的ですが、タンパク質も効果的なのをご存じですか？
タンパク質を摂ること

朝20gのタンパク質を摂取すると、日中セロトニンという幸せホルモンに変化し、夜になるとセロトニンが睡眠を促すメラトニンというホルモンに変化することで深い眠りが促されます。

Loopプロテインで手軽にタンパク質補給！

現代人の食事は脂質や炭水化物が多くタンパク質が不足しがち。プロテインでタンパク質を手軽に補給しましょう！

オススメの飲み方

- ① まずは運動後や朝食にプラス！
- ② ダイエット時の朝食or昼食に。1食置換えもOK
- ③ ヨーグルト+冷凍フルーツに混ぜてデザートに

Loopオリジナルプロテイン “ZANSHIN”

- *とぎめきレモン味
- *初恋ベリー味
- *涙のヨーグルト味



大好評発売中です!!

お問い合わせはお近くのTOMO、スタジオ、Re+moveへ



Q. Re+move ってどんなところ?

Re+moveは「超運動特化型・口腔機能特化型」のデイサービスとして、**身体機能・動作能力・口腔機能に力を入れた**デイサービスです。

屋外での歩行練習にも力を入れており、**男性の利用者様が多い点や、90~100歳代の元気なご利用者様も多く利用されているのも特徴的**です。

要支援・要介護認定を受けられている方で「介助でも歩行が可能の方」を対象としており、自費でのご利用も可能です。

Q. Re+moveの名前の由来は?

「Re」:再び、「move」:動く という単語から、「**運動をして再び体が動き出す・動きを取り戻す**」、「**介護の手から離れる、できることが増える**」という意味があります。



Q. ご利用者様に
聞きました!

「Re+move ってどんなところ?」

「専門のスタッフが自分に合ったりハビリや運動を丁寧に教えてくださり、**自宅での運動も教えてくれる**」

「運動がたくさんあってきつい、でも**運動後の爽快感は最高!**」

「屋外での**長距離歩行練習が楽しみ**」

「自分より先輩の方が運動を頑張っていると、**自分も頑張らなければと思う**」

「体力がついて家族との外出機会が増えて嬉しい。家族も喜んでくれて嬉しい」

「スタッフが若くて元気がいいので、**自分も若くなった気分になる**。自分の孫に会う気分で毎回の利用が楽しみ」

「**スタッフ同士の話を聞くのが好き**で、今の若者や自分の孫がどのようなことに興味があるのか参考になる」

「送迎の車の運転が上手、道にも詳しい。**運動だけではなくスマホの操作教えてくれる**」

定期巡回・
随時対応型訪問介護看護

福岡市東区香椎照葉
にて開設準備中



夏にオススメのツボ

夏バテ防止や
冷房対策に!

ゆうせん
湧泉



足の裏、つちふまずの
前方の一番窪んだところ

「生命の泉が湧き出る」と言われるツボ。
疲労感や冷えに効果的。指圧やお灸が◎

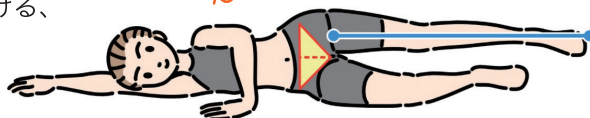
お家で
ピラティス

サイドライニング
ヒップアブダクション

股関節のインナーマッスル・美尻効果あり

ワンポイントアドバイス!

骨盤は前後にグラグラしないように
お腹にしっかりと力を入れて行います。
股関節の付け根から動かすように
意識しましょう。



- ①横向きに寝て、頭の下の手を伸ばし、上の手は胸の前で床につく
- ②下側の脚は膝を軽く曲げ、上の脚は床と平行に伸ばす
- ③上の脚は膝を伸ばしたまま股関節の高さまで持ち上げる
- ④天井に向かって高く持ち上げる、骨盤の高さまで下ろす
10回×2セット繰り返す
- ⑤反対側も同様に

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!

- ✓ピラティスぜひやってみたい!
- ✓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↑