

社報 Human Wave

ヒューマン ウェーブ

2025.7月号《夏号》

No.019

発行

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

E-ラーニング による 学びの応援

忙しい日々でも学びを止めない
仕組みとして、E-ラーニングを導入。
**スマートフォンやパソコンから、
場所や時間を問わず受講が可能**です。
看護・介護の基礎から専門知識、
マネジメントまで幅広く学べ、
自身のペースで
スキルアップが
できます。

短時間正社員制度で ライフステージの変化に対応

家庭やプライベートと両立しながら働ける
「短時間正社員制度」を導入。**子育てや介護などの
ライフステージに応じた働き方が可能**で、正社員
として安定した雇用や福利厚生も受けられます。
専門職としてのキャリア継続を支援します。



新入職 オンラインで 安心サポート

新入職員が安心して業務を
始められるよう、オンライン形式の
入職オリエンテーションを実施して
います。理念や業務内容、システムの
使い方などを画面越しに分かりやすく
説明し、**不安なく現場へ入れる
ようサポート**。

働きやすさに
こだわった
TOMOの取り組み!
あなたはいくつ
知ってる?

ご存じですか?

TOMOの取り組み

表彰制度で モチベーションアップ!

日々の努力や成果を可視化し称える、表彰制度を
導入しています。定期的に表彰の場が設けられ、
全体にも共有されるため、**職員のモチベーションが高まり、
前向きな職場文化の醸成に繋がっています。**

20代スタッフによる提案会議

20代の若手スタッフが中心となり、**事業所の枠を超えて
自由にアイデアを出し合う**提案会議を開催。
**日々の気づきや課題への改善案などを出し合い、
現場の声を経営にも反映**しています。
若手の視点を活かした提案が形になることで、
職員のやりがいと組織の活性化につながっています。

電子カルテで 情報共有・業務効率化

訪問看護における情報共有と業務効率を高めるため、
電子カルテを導入。**訪問先でもモバイル端末で記録や
閲覧ができ、スムーズな情報連携が実現**しています。
**申し送りやチーム内の共有もリアルタイムで行え、
対応の質も向上。**スタッフの負担軽減と
サービスの質の両立に貢献しています。

社内カウンセラーが在籍

スタッフの心の健康のため、社内に専門のカウンセラーが在籍。
守秘義務を徹底し、業務の悩みや人間関係、プライベートの相談
まで幅広く対応します。**定期的なメンタルヘルス研修も実施し、
スタッフが長く安心して働ける職場を支えています。**



ピラティスと鍼灸 聞いたことはあるけど「よく知らない？」



? ピラティスとは

若い女性を中心に人気のフィットネスで、最近はK-POPアイドルにも愛好者が多く、姿勢改善や美スタイルのためのトレーニングとして爆発的に広まりました。ですが、元々はリハビリのために開発されたエクササイズで、ヒューマングループでは10年以上前から取り組んでおります(博多の他に宮崎と門川にもスタジオがあります!)。ピラティスを応用した自費リハビリにも取り組んでいます。

? 鍼灸とは

二千年以上前から存在する伝統医療ですが、日本人の受療率はたったの7%…、まだまだマイナーな存在です。ですが近年のストレス社会により、不定愁訴や自律神経症状を抱える人が増加し、原因の分からない症状に対する治療として東洋医学の注目が高まってきました。一方で今まで謎に包まれていた鍼灸の効果が、科学や医学の発達によりデータとして証明され、研究が進んでいます。病気にならないための予防効果も高く、元気に長生きするためのエッセンスが詰まっています。

ピラティスと鍼灸の相乗効果
ワンフロアとなったことで、より効果的に活用頂けるようになりました。
例えば、ピラティスで股関節の動きが悪い方は、あらかじめ鍼で可動域の改善を。鍼灸でぎっくり腰の治療をした方には、繰り返し腰の痛みを繰り返さないようにピラティスで姿勢改善…などなど。相乗効果で無限の可能性を發揮できます。



この度、鍼灸TASUKU治療室が1階から2階へ移転してスタジオと同一のフロアになり、より便利にご利用いただけるようリニューアルしました!

ウェルケア部門リニューアル!

これが私の

\TOMOスタッフに聞きました/\

vol.1

ストレス解消法

忙しい毎日を楽しむための楽しみは…?
いろんなTOMOスタッフにおたずねする新連載スタートです!

私のストレス解消法は

アロマオイル

TOMO小田原サテライト Yさん



ストレスがたまると、私はアロマオイルに頼ります。最初はディフューザーに数滴たらし香りを楽しむだけだったのですが、だんだん活用方法が広がってきました。最近のお気に入り、柔軟剤に精油を混ぜて洗濯すること。乾いた後もふんわり香りが残って、洗濯物に顔をうずめるたびに癒されます。

また、ハンドクリームを自分で作るのも楽しく、ラベンダーやゼラニウムを使って香りと保湿のダブルケアを楽しんでいます。

掃除のときは、ふきんに柑橘系のアロマを垂らして使うと、拭いた場所がスッキリいい香りに。ちょっと変わった使い方ですが、ビターチョコにオレンジのアロマをひと

滴たらし食べるのも好きです。香りと味が合わさって、気持ちもちがって落ち着きます。私にとってアロマは、生活の中で自然にストレスを手放せる大切なアイテムです。



東洋医学流セルフケア

夏の養生ポイント

季節に寄り添った生活で、日々の養生を

春に芽吹いた緑が元気に生い茂る、夏はパワーがみなぎる大切な季節です。ですが日本の夏は湿度が高く、近年の熱帯もあり体力が消耗しがち…。東洋医学の考えを取り入れて、元気に毎日を過ごしましょう。

1 適度に汗をかき、熱を発散

身体にこもった熱を発散させるために、適度に汗をかきましょう。涼しい時間のウォーキングや室内での筋トレなど身体を動かしたり、お風呂で汗を流しましょう。水分補給も忘れずに。



2 身体も胃腸も冷やしすぎない

冷たい飲食は胃腸の働きが低下し、夏バテに繋がりますのでほどほどに。水分補給にはキンキンに冷えた飲み物をガブ飲みするより、常温のものを一口ずつ。また屋外と室内の気温差に体温調整がついていかずに、自律神経のバランスが乱れがち。外では帽子や日傘、室内では1枚羽織ものを…など対策を。



3 旬の食材が何よりの食養生

どの季節にも共通することですが、旬の食材を取り入れましょう! 胡瓜、茄子、トマト、スイカなどは身体に余分な熱を取ってくれます。他にもトウモロコシはむくみ防止、ゴーヤは夏バテ解消など…。旬の野菜や果物は、季節の特性に合わせてうまくできているのです。



“養生”は次の季節のための準備でもあります

夏の不摂生は秋に不調となって身体に現れます。クーラーや冷たい飲食で冷えを身体に溜め込むと、秋バテや冷え性などの症状が。また汗をかかないでいると咳き込みなど「肺」の不調に。