

ミック健康の森の新たな取り組み

ミック健康の森は、皆様の心身の健康と豊かな生活をサポートするため、常に新しい取り組みを模索しています。

今回の特集では、情報面と運動面の両方から皆様の健康増進を応援する2つの新しい取り組みをご紹介します。



その1 オリジナル体操で楽しみながら健康増進

ミック健康の森初のオリジナル体操「ミック体操」が完成いたしました。この体操は、当施設の理学療法士、柔道整復師、そしてあん摩マッサージ指圧師の協力のもと、開発されたものです。

ミック体操の特徴は、「リズムコグニション」を取り入れている点です。これは、音楽のリズムに合わせて全身を使った様々な動作を行うことで、身体機能の改善だけでなく、脳の複数の領域を同時に活性化させる効果があります。具体的には、運動野、聴覚野、前頭前野などが刺激され、神経回路の新たな結合が促進されるのです。

また、この体操の魅力として、座ったままでも実施可能な点です。座位での上半身の動

きや手足の動きなど、様々なバリエーションを用意しておりますので、立ったままでの体操が困難な方や、高齢の方だけでなく、幅広い方々にも安心して参加していただける内容となっております。

初めは少し複雑に感じるかもしれませんが、しかし、ご安心ください。実は、動きを間違えたり、リズムが合わなかったりすることも、脳に良い刺激を与えるのです。ですので、完璧を目指す必要はありません。むしろ、失敗を恐れず

に楽しみながら取り組むことで、より大きな効果が期待できます。

ミック体操は、皆様の心身の健康増進を目指して開発されました。リズムに乗って体を動かすことで、楽しみながら健康づくりができる、そんな体操です。

ミック体操を通じて、皆様がより健康で活力ある毎日をご過ごせるよう、私たちスタッフ一同、全力でサポートしてまいります。どうぞご期待ください。

体操の動画と、詳細はこちらから

※ミック健康の森公式HPに飛びます



その2 創刊！毎月お届けする健康の贈り物

この度、8月より「健康の森通信」が創刊となりました。毎月第一週を目安に各施設へお届けしますので、どうぞお楽しみにお待ちください。

健康の森通信では、皆様の日々の暮らしや業務に役立つ情報をお届けしており、主に2つのコンテンツをご用意しています。

1つ目は、ご利用者の皆様に向けた、暮らしに役立つ情報や豆知識です。季節の話題や暮らしに関するアドバイスなど、日常生活を豊かにする情報をお届けします。

2つ目は、ケアマネージャーの皆様向けのお仕事に活かせる最新情報コラムです。介護保険制度の変更点や新しいガイドラインな

ど、業務に直結する重要情報をわかりやすく解説いたします。

例えば、10月号ではご利用者の皆様向けにハロウィンについて取り上げており、その由来や日本での楽しみ方などをご紹介します。また、ケアマネージャーの皆様向けには、マイナンバーカードの健康保険証利用について、制度の概要やメリットなどを詳しく解説しています。

健康の森通信を通して、共通の話題を提供することで、ご利用者の皆様同士のコミュニケーションの促進や、最新の情報をタイムリーにお届けすることで、皆様の生活やお仕



事サポートになればと考えています。そして何より、読んでくださる皆様の毎日に、ちょっとした楽しみや新しい発見をお届けしたいと思っています。

お手元に届きましたら、ぜひ目を通してみてください「これは知らなかった」「面白そうだな」といった発見があれば幸いです。

これからも健康の森通信をよろしくお願いたします。皆様と一緒に、より良い情報誌を作っていけることを楽しみにしています。

スタッフ募集

運動して、おしゃべりして、笑顔で帰宅
“いつまでも自分でできる”をサポート!!

身体を動かすことが好きな方大歓迎!!



応募はこちら



株式会社mik japan 事業一覧

あなたの「ありがとう」のために・・・
美と健康をサポートし、
お客様に寄り添った接客を目指します。

薬 ドラッグミック 安心価格

大阪・兵庫にて
みなさまのご来店をお待ちしております。

機能訓練特化 リハビリ型デイサービス

ミック健康の森

半日型デイサービス 自立支援 介護予防

東北・関東・関西・九州 日本全国展開中!

大阪の調剤薬局といえば

薬 ミック薬局

お気軽にご相談ください

アクセスはこちら → →

全国の処方せんを
受付けてあります。

安心納得価格。 ※お見積り

あなたの暮らしに役立ちたい!

Mik Life Supporter

ミツ クライフサポーター

そうそう！これ欲しかったんだよな

mik japanの通販サイト

Sky/Mik

45歳からの
45分間
フィットネス

Active45 柏原 土曜日 日曜日 営業中

〒582-0017 大阪府柏原市太平寺1-3-8 TEL072-943-0814

土日の空いた時間で運動しましょう!

広告募集 広告のご用命は株式会社mik japan (06-6955-1139) または店舗スタッフまでご相談ください。

編集後記 実りの秋となりました。今後も、皆さんに取って実りある内容の冊子となるよう努めてまいりますので、引き続き、ミックライフマガジンをよろしくお願いたします。

Vol.13
2024
AUTUMN

mik

MIK LIFE MAGAZINE

特集 ミック健康の森新たな取り組み

ミック健康の森 関西



関西 mikケアタクシー始めました

ご縁をいただき、mik Japanに入社、令和6年4月よりケアタクシーの仕事を担わせていただいております。直長と申します。現在は門真・摂津を拠点として、活動しております。

介助を必要とされる通院を主としたお客様はもちろんのこと、介助さえあれば行動範囲が広がり、お買い物や行楽などを楽しんでいただけるお客様のニーズにもお応えできたいの思いで営業活動しております。

また、安全・安心+αをモットーに一度ご利用いただいたお客様には是非次回もmikケアタクシーを利用したいと言っていただけのように、笑顔でリラックスしていただける運行を心がけてまいります。

ミック健康の森 九州

ミックケアタクシー福岡のご紹介です!!



2022年10月からスタートして、早2年が経とうとしています。病院の通院から、入退院、転院をメインに、お買い物や小旅行、冠婚葬祭などなど一般的にもご利用可能となっております。入院中携帯電話が壊れたから携帯ショップへ連れて行ってほしいなどの要望も対応で

きます!必要であれば同行して介助まで行きます。私、的場は患者等搬送乗組員基礎講習も修了しておりますので、送迎だけではなく院内同行の対応も可能です。他にも実務者研修を取得しており介護職員としての現場経験もあり、介護歴は5年以上です。



これもお客様に安心してご利用いただけるように、日々精進していきますので、皆さんご紹介お願いいたします!!

ミック健康の森 東北

季節の変化を感じながら楽しむ機能訓練

塩釜店では店舗前に花壇が設置してあり利用者様と共にスタッフが愛情込めて育てています。これまで季節に併せてお花を植えたり野菜やメロンを育てた事もあります。カフェタイムの時間や手指訓練や歩行訓練を兼ねて機能訓練実施時に利用者様からアドバイスを

頂きながら一緒に手入れを行っています。機能訓練スペースからも花壇の様子が見えるので外に出れない方も季節の変化を楽しみながら訓練に参加されています。塩釜店ではこれからもより実践的で楽しみながら行える機能訓練を提供してまいります。



ミック健康の森 関東

川口店に待望の新しい仲間が増えました☆

ずっと募集をかけていましたがなかなかご縁が無く、やっと川口店に仲間が増えました。職員は明るく楽しくそれぞれの個性と経験を活かしてご利用者様の健康を守っています。現在施

設の中では笑顔・笑い声が飛び交っています。新しい仲間は緊張しながらも楽しみながらご利用者様とのコミュニケーションをとっています。もうすでに新しい仲間たちのファンが出来てい

るほどです。川口はコミュニケーションをとる大切にしていてこれからますます楽しみです。川口店は新しい仲間の力をかりてさらにPowerupしていきます。お近くにお越しの際は是非とも遊びに来てください。



ドラッグミック

ワクワクする売場を目指しています



ドラッグミックではビューティー関連の取扱商品を増やしていております!最近では、特定の企業しか取扱いができない商品が増えており、ドラッグミックでも取扱できない商品も多数ございますが、日々卸・メーカー様に問い合わせを行い、ご協力を頂き、徐々に取扱いできる商品も増えております。少しでも多くのお客様のご要望に応えられるように、又お客様にワクワクしてもらえるように、今後も努力して参ります。ドラッグミッ



EC 事業

パワーセラー認定を獲得!

skymik Qoo10店はビューティー商品を中心に展開しており、日頃からお得な商品を迅速な発送そして丁寧な梱包でお客様の元へ商品をお届けすることを心がけ日々努力を重ねてきました。

その当ショップがこの度なんと!Qoo10ショップにおける最高評価であるパワーセラー認定を獲得しました!ショップ運営責任者からは「地道に努力してきた結果、このような評価をいただけて本当

に嬉しいです!引き続き商品ラインナップの充実や最先端の商品をお得に購入できるようにショップにしていきたいです!」と喜びの声をいただきました!



管理本部

サイバーセキュリティについての身構え

サイバーセキュリティ対策を強化するため、インターネットでの安全を確保することが重要です。強力なパスワードの設定やソフトウェアの最新化はもちろん、攻撃手法が日々進化している現状において、個々の注意、対応が求められます。スマートデバイスやクラウドサー

ビスの脆弱性を狙った攻撃が増加しているため、全社員が注意を払い、問題が発生した際には迅速に管理本部へ報告することが必要です。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

