



La Chic Aléi x Hokofu



magazine vol. 14



どんな時も、
ご利用者を支える
一緒に乗り越える



ウォークラン始動!!

- 総合事業を見据えたサービス
- 次世代型健康フィットネス
- 介護保険をお持ちの方もご利用できます

脳科学解説

- ホコルと脳科学の関係

生活活動支援「特集」

- 災害時にご利用者をサポート
- 目標達成!!ご利用者が海釣りへ♪
- ご利用者の「ホコイイ話」

かくれ脱水&ST始動

- 第三者のチェックが重要です

La Chic Aléi おうちでリハビリ ラシクアーレ®



ラシクアーレは、リハビリの国家資格をもつセラピスト・看護師が在籍する「訪問リハビリ」に特化した訪問看護ステーションです。

hokofu® fitness & rehabilitation



ホコルは一人一人に合ったパーソナルトレーニングが受けられるフィットネス+リハビリ特化型サービスです。

WRウォークラン Health fitness club walkrun Kumamoto



ウォークランは総合事業を視野に入れたフィットネスクラブです。健康運動専門のトレーナーが指導いたします。

E未来 ライフスタイル エキスパート



居宅介護支援事業所E未来には専門セラピストが在籍しており、リハビリの視点から、ご相談やサービス内容の提案をさせていただきます。

あなたラシク、ホコレル自分を目指して。

脳科学に基づいた、 hokoruが取り組むアプローチ

Based on brain science, Approach that hokoru tackle



マンツーマン個別リハビリ



ホコルでは専属の理学療法士による個別リハビリを提供しております。歩行は単なる下肢の動作でなく全身運動です。



脊柱

・身体重量の半分以上を占めている

脳科学

・大学教授監修の下、研究・発表

最新の知見からマンツーマンでご利用者の身体コンディショニング、また適切な時間・負荷量のトレーニングプログラムを提供しております。ホコルで自分にあったリハビリに出会えます！完全オーダーメイドのリハビリを是非お楽しみください！

オシャレな空間=社会的意識



？ ホコルは介護施設という雰囲気ではなく、あえて若者が過ごすカフェのような空間を作り上げます。

- ① 若さを取り戻した感覚になる
- ② 気持ちが前向きになる
- ③ 他社から見られる自分を意識する
- ④ ホコルに行くためにオシャレをする

社会的意識

「お化粧の変化・シューズの変化
髪・服装の変化・声色・顔笑への熱量復活」

これは外出して目的の行動を果たすといった参加活動へのきっかけとなります。他者と関わる場を求めていた人のみならず、他者と関わるのが苦手だった人までもが、ホコルでコミュニティを築いていらっしゃいます。

ミラーニューロン



リハビリ施設でよく見かける鏡。正しい姿勢で立っているかのチェックとして使用されることが多いですね。しかしホコルには鏡がありません！その理由は「ミラーニューロン」を発動させやすくするためです！

自ら行動する時、まず他の人が行動を観察することが多い。この時、神経細胞が「他人の行動を、自分自身も同じ行動をとっている」と反応している。

この、ミラーニューロンの活動により、ご利用者が他者の行動を見て、まるで自身が同じ行動をとっているかのように錯覚し、これまでできなかった動作が可能となります。

男性脳・女性脳へのアプローチ



脳機能には性差があると言われています。運動プログラムを通してこれらの意識に対しても働きかけることでより運動意欲を高めることができるのです。

協調意識・共感意識

【女性の場合】カフェスペース同席
Aさん：「クロストレーナーでもしようかな」
：「Bさんはどうします？」
Bさん：「それじゃあ、私も」

競争意識・対抗意識

【男性の場合】トレッドミル隣同士
Cさん：黙々と歩行中
Dさん：(Cさんより3分長く歩くぞ)
....

NEW! 新しくなったホコル健軍

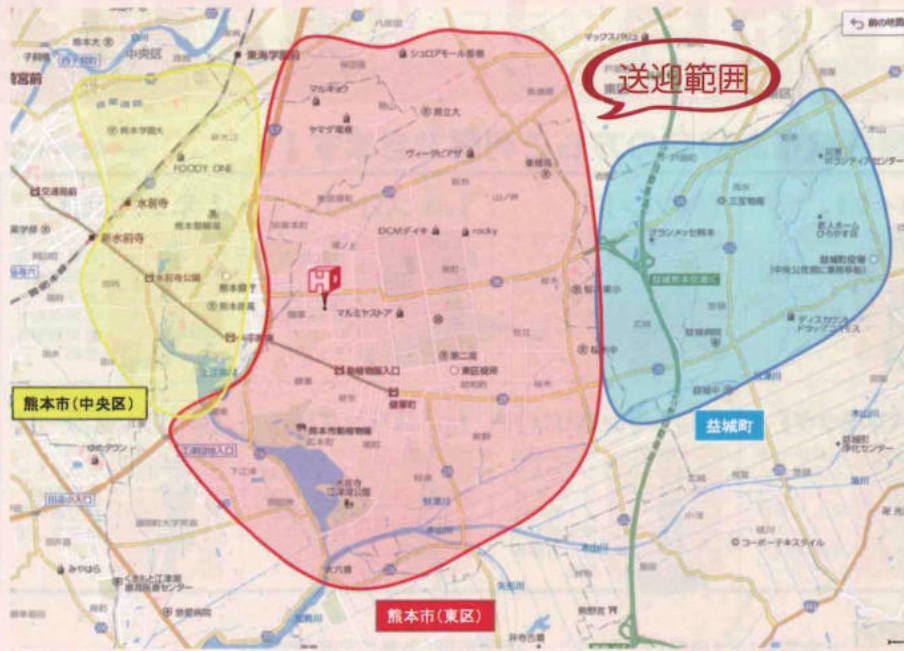
フロアは手前に休憩スペース、奥がトレーニングスペースとなっており、高い天井と大きな窓で開放感のある造りになっています。



○休憩スペースは木の床材で空間を仕切り、グリーンを多く配置して、暖かみのある落ち着いた雰囲気。coffeeを片手にカフェに来たような気分になります。



○トレーニングスペースは多くのマシンが並び、見ているだけで体を動かしたくなります。またベッドを配置し、ここでは 専門の理学療法士による施術やアドバイスを受ける事ができます。



見学・体験は随時受け付けております。是非一度お越しください!!



こんな時だからこそ!! 私たちにできること

Disuse syndrome

廃用症候群
長期間の安静や不動により筋萎縮や関節拘縮、心機能低下を引き起こす状態

日常生活の活動量が少し損なわれただけでも筋肉や関節、心機能は低下します。特にシニアの方はそれが症状として現れ、転倒や脳梗塞等の引き金になるケースが非常に多いです。

- カラダの専門家である理学療法士が、**筋肉・関節・心臓の状態を細やかに評価することができます**
- 弱ったカラダに危険があるのが「**オーバートレーニング**」
上記の評価をもとに、**個人に合わせたトレーニング**をご提案致します

Economy class syndrome

エコノミークラス症候群
長時間狭い空間で座ったままの状態を強いられると、足の血液の流れが悪くなり、静脈の中に血の塊ができてしまいます。

車中泊や避難所での生活から解放されていても、その後十分な運動やリハビリを行わないと循環機能が低下している場合、容易に血栓ができてしまいます。

- 血栓防止の鍵は「**循環状態**」と「**筋肉・関節の柔軟性**」です。
身体ケア、**パーソナルトレーニング**により**血栓予防**を行います
- ご利用者個人に合わせプログラムを作製した**トレーニング・有酸素運動**により**心肺機能をUP**させ、**全身の循環状態を改善**していきます
- ご自宅でも簡単にできる**予防策、トレーニング**をお教えます

Mental Care

メンタルケア
避難所での生活など、環境の変化によって精神的に大きなダメージを受け、様々な身体変化を引き起こします。

きちんとメンタルケアを行うことで、日頃のご不安の解消のみならず、カラダにも良い変化をもたらします!

- 1対1**による**リハビリ**時間を提供しており、お悩みの**ヒアリング・身体的ケア**も行います
- 脳科学に基づいた、静と動の2つの空間が(カフェ・トレーニングスペース)ご利用者同士の**コミュニティ**形成を促進
- トレーニングは**1人で行うもの**ではありません。フィットネストレーナー・ご利用者同士と、**運動後の「達成感」**を共に味わいましょう!

震災時にもご利用者をサポート!



大地震後
ご利用者全員の安否確認を行いました。



H ホコルのエピソード

ホコルでは、ご利用いただいている全てのご利用者への安否確認のお電話に始まり、連絡がつかないご利用者につきましてはご自宅まで出向き直接、安否確認を行いました。その際に被害状況も確認しガラスが割れたり、瓦が落ちて散乱してしまったご利用者のご自宅へ行き応急処理、水・食料の物資運搬などを行いました。



ご利用者の健康のサポートを行い・バイタルチェック・トレーニング・コンディショニングを行うことで、いつもの様に質の高いサービスを提供致しました!!

その他にも 住宅補修の業者紹介・ショートステイの紹介
賃貸住宅の紹介・物資補給なども行いました。



落した瓦を運ぶ
ホコルスタッフ



ご利用者のご自宅の屋根に登り
ずれ落ちた瓦の撤去作業を行いました。

ほっこり ホコイ話

01.エレベーターの故障も 乗り越えました

そろそろ眠りにつこうかというそんなとき、熊本のどかな日常は一瞬にして非日常に変わってしまいました。熊本県内では多くの家屋が倒壊し不安な毎日が続いていました。
HOKORUご利用者のご自宅の団地のエレベーターも地震の影響で故障してしまい、階段を使わざるを得ない状態になりました。2か月経過した今でも修理の目途は立っていませんが、このご利用者はHOKORUに来るために、4階までの往復を階段で昇降されています。
「ホコルでリハビリを頑張っていた成果が発揮できました。」と、震災前までは4階まで階段昇降ができるなんて思ってもいなかったそうですが、今では休憩なしで昇降されています。
このことが自信となり「鉄道で旅に行きたいな」と新たな目標ができました。



ご利用者自身で階段を上がられてる様子



ビックリ!

02.靴紐が結べるよう になりました

利用当初は脳卒中発症から6年が経過しており、杖・装具がなければ歩行困難な状態でした。上肢にも麻痺が残り一人では靴が履けず外出の意欲がないご利用者でした。HOKORUでリハビリを行った結果、今では両手を使って靴紐が結べるようになり、カッコいいニューバランスのトレーニングシューズを履いてHOKORUに来られています。靴を履くことに手伝いがいらなくなったことで、外出意欲が出てきたようで近所のコンビニまでは一人で歩いて行けるようになりました。



ご利用者自身で靴紐を結ばれる様子

脳卒中6カ月の壁?

一般に脳血管障害の機能回復が見られるのは発症後6ヵ月と言われ、そこが機能回復の限界(プラトー)と言われます。確かに障害を受けた脳細胞は死滅しますがその周囲の脳細胞は休眠状態になります。HOKORUではこの休眠した脳細胞を再活動させることで、脳卒中片麻痺のご利用者が「手が伸びた、歩けた、走った」という現象が起きています。

なんと、
1番目にヒット!!



この中で、オレが
1番たい!!

大漁♪

ほっこり
ホッコイ話
特別編

ホコルを利用して「こんなコト」が!!

10年ぶりに海釣りへ

H28.6.5 HOKORU号は熊本新港まで走りました。
この日はご利用者の「釣りをしたい!」という目標を達成するために、HOKORUスタッフも同行し目標達成のサポートさせて頂きました。

このご利用者は脳卒中と心疾患をかかえており、利用当初は歩行時の不安定性や、少し歩いただけでも息切れがあり「釣りには行きたいけどこんな状態ではいけない」と諦めていらっしゃいました。

ホコルを利用して約2年が経ち、大雨の日も震災の中も欠席することなく熱心にリハビリに取り組みされた結果、「もう一度釣りにいきたい!」と自信を持って目標を立てられました。

今回はそんな目標を達成すべく船に乗り、海に竿を投げました。
なんと1番にキスを釣り上げ、同行したスタッフよりも多く釣ったことで大変喜ばれていました。釣りの翌日も休まずホコルを利用され「次は鯛を釣りに行こう」と新たな目標に向かってリハビリに励まれています。

また、釣がしたいけど…



【2年前】

足元はふらつくし、息切れもするし
こんな状態だったら無理だな…



【今年6月】

いざ、海釣りへ!!




おお、釣れた!!



【目標達成後】

今度は鯛を釣りたいか〜!!

 絶対行けるようになります!!
リハビリを頑張って、一緒に釣りに行きましょう

▶脊柱アプローチ

ホコルではご利用者全員に脊柱アプローチを実施しています。
背骨には90%の衝撃を吸収する役割があり、背骨が硬いと歩幅が減少し、転倒のリスクが高まると言われています。姿勢不良からくる背骨にかかるストレスが減ることで、筋力向上と疼痛軽減に効果的です。



▼Stim upを使用 動的バランストレーニング
▼マシンを使用 筋・持久カトレーニング



かくれ脱水



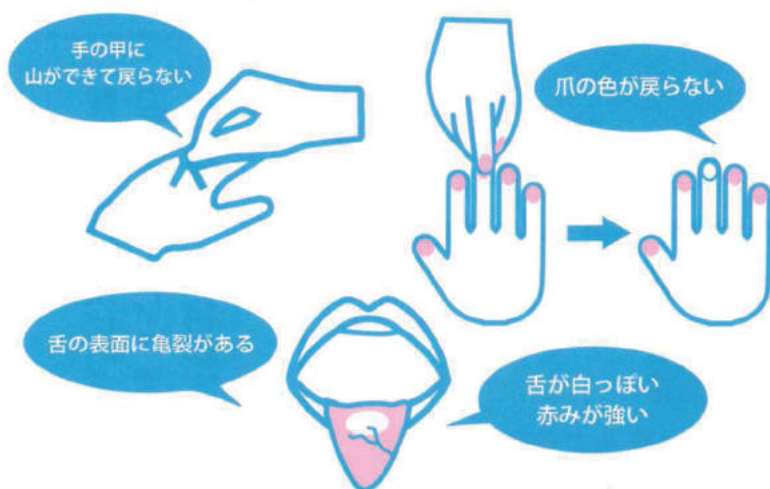
体液が大幅に減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちになる高齢者。発汗による体温調節機構が十分機能せず、脱水症を起こしやすくなります。「かくれ脱水」の段階で気付くことで、脱水症状が生じることを防ぐことができますし、熱中症予防にも大きな効果をもたらします。

早めの発見！～脱水症状診断法～

「かくれ脱水」あなたもチェック！

✓	爪をおした後、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる	舌の赤みが強い
	手の甲をつまんで山ができて戻らない	皮膚に張りが無い
	口の中が乾燥している	舌の表面に亀裂がある
	舌が白いものに覆われている	手足が冷たい

*項目のうち2つ以上当てはまる場合は脱水症を疑います。



ポイント! <第三者が評価>

冷たい...
いつもより「はり」がない...

●「冷感」や「皮膚の張り」は自分で気付かないことが多いので、ご家族や介護者がチェックすることが早期発見に繋がります。

参考:かくれ脱水JOURNAL

ラシクの脱水対策3ポイント



ご利用者をはじめそのご家族に「かくれ脱水」診断

『脱水脱水!』言われて大事なことはわかっている!「自分は大丈夫!」そのような声をよく耳にしますが、ちょっとした油断で大変な事になってしまうケースもあります。なのでご利用者全員に対して訪問時に上記の診断をさせて頂き、その結果をご家族やケアマネージャー様にフィードバックします。



水分をお届け!!

毎年実施してます、訪問時に水分お届けサービス。今年も「ミネラルウォーター、お茶、経口補水液」をその方の疾患や症状に合わせてお届けし、訪問時に摂取していただきます。



上手な水分摂取や食事摂取を言語聴覚士がサポート

「むせるからあんまり飲みたくない」「トイレが近くなるから...」効率が良い摂取方法をお教えします。少量でも適切な補給をすれば脱水症状は防げます。

言語聴覚士については裏面で

STとは？



言葉や聞こえに問題を抱えた方のリハビリテーションを行います。それだけでなく、食べることや小児の発達の障害などに関するリハビリテーションも私たち言語聴覚士の仕事です。

<どのような方が対象か>

高齢や加齢によるもの。

または脳卒中(脳梗塞や脳出血など)やパーキンソン病などの疾患で発声発語、咀嚼や嚥下に障害が生じている方。



🧠【失語症】

- ・思った通り言葉が出ない
- ・思ったことと違う言葉が出てくる
- ・相手の話すことが理解できない
- ・字が書けない、読めない

🗨️【構音障害(呂律障害)】

- ・呂律が回らない
- ・声小さくなった
- ・病前と比べて声の質が変わった
- ・しゃべるとき息が途切れて長く話せない

🍴【摂食嚥下障害】

- ・食べ物が噛みにくい
- ・口の中に食べ物が残る
- ・飲んだり食べたりすると咳がでる(ムセる)
- ・飲んだり食べたりした後喉がゴロゴロいう

<リハビリ内容>

🧠「失語症」のリハビリ



→言語機能の改善を図り、相手に何かを伝えたいという、コミュニケーション意欲を引き出します

●検査で得られた結果や年齢、社会や家庭での役割、本人の希望などの心理面にも配慮し、アプローチを実施します。

🗨️「構音障害(呂律障害)」のリハビリ



→よりはっきり、大きな声で話ができるようにします

- 呼吸調整トレーニング
- 発声トレーニング
- 舌、口唇トレーニング

🍴「摂食嚥下障害」のリハビリ



→安心安全に食事が摂れるように、本人のみならずご家族へも指導します

- 摂食嚥下に関わる顔面～体幹のリラクゼーション、筋力トレーニング
- 摂食時の姿勢ポジショニング指導
- 食事形態の指導、食事介助の指導

言語聴覚療法につきまして
「ラシックアーレ」まで
お気軽に、ご相談下さい。



言語聴覚士
松本里奈

☎096-288-2778
STお願いします！

<ラシックアーレならでは！>

家族指導 (コミュニケーション、食事介助方法)

体幹トレーニング

当事業所は「看護師」・「理学療法士」が考えた新しい時代の介護事業を目指します。









月に何回でも利用可能、年齢を気にせず!

ウォークランに健康!! フィットネス

Health fitness club walkran Kumamoto

▼介護保険をお持ちの方もご利用できます!

※一般サービス

<p>【エアバイク】</p>  <p>音楽に合わせてエアロバイクを漕ぎながら有酸素運動を行います。</p>	<p>【Yバンド】</p>  <p>音楽に合わせてストレッチバンドでの全身運動。この腕のシェイプアップ効果大</p>	<p>【スロー】</p>  <p>ゆったりとした筋肉トレーニング! 気になる部位をシェイプアップ!</p>	<p>【エアロビ】</p>  <p>リズムに合わせて身体の筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼!</p>
<p>【ハンモック】</p>  <p>天井から吊り下げたハンモックを使い、全身のリラックス運動+筋肉トレーニング</p>	<p>【トランポリン】</p>  <p>トランポリンで全身エクササイズ! 瞬発力・平衡感覚を養う有酸素運動。</p>	<p>【スリング】</p>  <p>サスペンションを使い、リズムに合わせて筋・持久カトレーニングを行います。</p>	<p>【バランスボール】</p>  <p>バランスボール上で骨盤運動や筋力増強運動を行います。</p>



健康フィットネスクラブ くまもと
WRウォークラン
 Health fitness club walkran Kumamoto

一般会員 ※お支払いは自動引き落とし ※送迎不可(予めご了承下さい)

入会金	会費/月	オプション:身体コンディショニング	利用時間
¥10,000 無料!!	¥6,500+税	1回: ¥980+税 4回: ¥3,280+税	30分 10分間の集団 フィットネスx2回

介護保険をお持ちの方 ※ご利用回数でのお支払い ※要相談にて、送迎可!!

入会金	会費/回数	オプション:身体コンディショニング	利用時間
¥10,000 無料!!	1回: ¥2,500+税 4チケット: ¥7,980+税	1回: ¥980+税 4回チケット: ¥3,280+税	60分 10分間の集団 フィットネスx3回

★カラダお悩みも対応!!

※別途オプション
医療従事者による身体コンディショニング

フィットネスクラブ「ウォークラン」ならではの!!

ココが違う!!

「カラダの悩み」を解決できるフィットネス

今までのフィットネス業界でフォローが困難であった「関節痛」「疾患」に対するお悩み相談およびアプローチ

「ケアプラン」に盛り込めるトレーニングジム

トレーナーは社会福祉主事(生活相談員経験者)、セラピストは理学療法士でありケアマネジャー様との連携が可能

「総合事業」をにらんだ取り組み

ご存知「ホコル」、「ラシク」ご利用者の併用実績もあり、次世代向け介護ケアプランを提案

見学も受付中!! 予約不要 来店下さい

健康フィットネスクラブ「ウォークラン」

お問合せ **TEL:096-234-8088**



■ラシクアール 琴平
 〒860-0813
 熊本市中央区琴平2-6-44 3F
 TEL: 096-288-2778
 FAX: 096-288-2343

■サテライト
 〒862-0911
 熊本市東区健軍1-37-6 2F
 TEL: 096-288-4271
 FAX: 本部・サテライト共通



■E未来 NEW!
 〒862-0911
 熊本市東区健軍1-37-6 2F
 TEL: 096-374-8778
 FAX: 096-374-8774

居宅介護
 支援事業所



■ホコル健軍
 〒862-0911
 熊本市東区健軍1-37-6 1F
 TEL: 096-234-6650
 FAX: 096-234-6651

■ホコル琴平
 〒860-0813
 熊本市中央区琴平2-6-44 1F
 TEL: 096-223-6634
 FAX: 096-288-2343

■ホコル福岡
 〒816-0935
 福岡県大野城市調町4-3-8
 TEL: 092-586-6636
 FAX: 092-586-6637



■ウォークラン NEW!
 〒862-0911
 熊本市東区健軍1-37-6 2F
 TEL: 096-234-8088
 FAX: 096-234-6651

総合事業
 への挑戦!!