

La Chic Alé × Hokofu



La Chic Alé!



hokofu

Vol.06

FREE

magazine

あなたラシック、
ホコレル
自分を目指して。

5月
同時!

●なんとあのホコルが
琴平にもOPEN!!

●ラシックアーレがおおきくなって
平成から琴平へ移転!!

次世代型デイサービス



祝 ホコル月出 1周年!!

皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

また、平素より格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。おかげさまで当施設も4月で1周年を迎えることができました。ご利用者やケアマネージャー様には当施設のサービスをご理解、ご支持いただき、誠に感謝しております。

地域支援事業のスタートや医療保険の改定の中で、介護サービスには更なる期待と結果が求められる事と理解しています。当施設は時代の変化を察知し、今後も次世代型の施設であり続けるため、常に新しいサービスの展開を実施していく所存です。

また、スタッフ一同これからも「ご利用者に幸せになっていただく」という理念を大切に、日々のサービス提供に取り組んで参りたいと存じますので、これからも変わらぬお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

ホコル月出センター長
園村和輝



ホコル月出の 新サービス!! ~土曜日だけの特別利用~ サタデープラン

受付開始!



ホコルでは「土曜日の利用はないの?」との声にお応えして、特別プランを開始する事になりました!

御利用週1回でもご自宅でのトレーニングを理学療法士の指導&トレーニング器具を使用して行うことにより、効果テキメン! いままでのデイサービスには無かったサービスを土曜に限り提供させていただきます。

「週2回は通えない...」要介護になる前に予防したい方、この機会に是非!

プラン内容

- 2時間集中コース
- 要支援の方対象
- 週1回(土曜)

うれしい特典♪

- 自主トレ機具無料貸出!
お持ち帰り後、自宅でのトレーニングが可能です!
- 理学療法士による本格的トレーニング!

お問合せはホコルまで TEL 096-288-4271

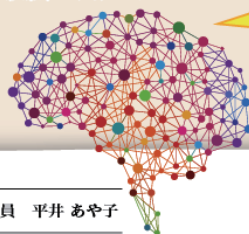
ホコル勉強会 3月7日(金)開催

40代50代の脳血管障害について



ホコル月出 理学療法士 浅井 清尊

レポート



topics

- 若年化の実際
- 高齢者と若年者のQOLの違いとは
- アプローチの実際

ホコル月出

理学療法士・生活相談員 平井 あや子

現在、年間137万人の方が脳血管障害を発症しており、その中でも50.60代が全体の40%の55万人を占めています。発症が若年化する原因としては運動不足、食生活の欧米化、過労、不規則な生活、飲酒、タバコ、現代社会のストレスが挙げられます。発症後は平均在院日数は約1ヶ月と短く、身体に何らかの障害を持って社会復帰しなければならないという現状。

リハビリの目標として高齢者はADLの向上、若年者ではADLより踏み込んだ社会参加を挙げるケースが多くみられ、自宅復帰後のデイサービスでのリハビリはQOLの実現の可能性を持っていると言えます。

hokoruでは要支援レベルの方も、発症から時間の経っている方も一人一人に合わせた個別の治療が受けられるように対応しています。再発防止の取り組みも併せて行っており、若年層の方へのサービスに今後も力を入れていきたいと思っております。

NEW STAFF 生活相談員の2人に突撃インタビュー!

ご利用者の生活を支えていくことができるいけるよう、明るく元気な空間、雰囲気を作りたいです。

大学・学部: 熊本学園大学社会福祉学部
ライフ・ウェルネス学科

出身地: 鹿児島県出水市

趣味: 体を動かすこと・

お酒を飲むこと

特技: 長座対前屈

長所: よく食べ、よく笑う



ご利用者が誇りを持って、それぞれの目標達成が出来るように、私も全力でサポートしていきたいと思えます。生活相談員としてhokoruに携えることに私自身も誇りを持ち、hokoruに来て良かった! とご利用者が感じられる。そういったhokoruを目指して私も日々精進して頑張っていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

大学・学部: 熊本学園大学 社会福祉学部 社会福祉学科

出身地: 熊本

趣味: ドライブ・洗車

特技: 走る!(マラソン)

長所: 笑顔

プライベート フルマラソン 自己ベストを達成する! 3kg痩せる!

目標

NEWS!!

なんと! 2号店
“ホコル琴平”が
OPENします!

詳しくは裏面に

病院でのリハビリとの併用可能
歩行リハビリセンター ホコル
<http://www.hokoru.com>

1号店
■ ホコル月出
〒862-0920 熊本市東区月出 2-4-42
TEL 096-288-4271
FAX 096-288-2343

2号店
■ ホコル琴平
〒860-0813 熊本中央区琴平 2-6-44.1F
TEL 096-223-6634
FAX 096-288-2343

改善8回復 歩行リハビリセンター
hokofu
fitness & rehabilitation
TEL 0120-949-856

訪問リハビリ



おうちでリハビリ

ラシックアーレ

ラシック流！ 地域活性化！

田迎南校区の皆様を対象とした「ふれあいいきいきサロン」が開催されました。

ふれあいいきいきサロンとは

地域の高齢者の方々がつどい、おしゃべりや趣味活動をとおりて交流を深め、毎日、楽しく笑顔で日常生活を送れるように、介護予防や健康づくりを行うことを目的としている場所です。

今回、「ささえりあ平成」さまから介護予防のための運動の講義をしてほしいと依頼があり、現在ラシックアーレが介護予防事業で行っているエアロビエクササイズを実施しました。

会場には70名を超える参加者が来られており、健康や介護予防に対する意識の高さを感じました。エアロビエクササイズとは体内に酸素を多量に供給し、心臓や肺の活動を刺激することによって健康を増進させる全身運動のことです。リズムに合わせて集団で行うことで、楽しさも増大します。

スタッフの指導の下、アップテンポのリズムでステップなどの全身運動を約15分間実施し、終わりには隣の方々とハイタッチで賞賛しあう場面がみられました。

運動は継続が最も大切で、月に1回運動しても高い効果は望めません。毎日必ず体を動かすなどの目標を決め、継続することで健康の増進に繋がります。

今後のラシックアーレの目標としては、参加者の方だけではなく、何らかの理由で会場まで足を運ばなかった方や自宅にこもりっぱなしの方にも運動の大切さ楽しさを伝えることができる様に努力しなければいけないと感じました。



参加者特典

ちなみに、参加されました方々には万歩計とカレンダーをプレゼントしました！これは先日、ラシック&ホコル主催のセミナーでご講義していただいた、京都大学大学院の山田実先生の研究内容を参考にさせていただきました。

毎日の歩数(運動量)を万歩計で計測し、その数をカレンダーに記入して頂きます。月末にそのカレンダーをラシックに郵送していただき、そこからラシックが分析しその結果を一人一人フィードバックするという取り組みです！

フィードバックも一回限りではなく、継続することで高齢者の方々の運動量増加意識を習慣化させることも狙いです！

運動量の増加を目指します！



あなたならシーン SCENE!! 〈番外編〉

続けていく リハビリの重要性

月出サテライト
理学療法士 田上綾香



「ラシックアーレ」に入職し、早いもので3ヶ月が経ちました。患者様に効果的な治療を受けてもらうために…私たちはベッドを持って行き、環境作りから始めています。

訪問リハビリは、脳梗塞、下肢骨折、パーキンソン病の方など、様々な疾患の方が対象です。患者様が病院から退院した後の生活…以前、私が急性期の病院で勤務していた頃は見えているようで、見えていなかったのかもしれない。患者様の家族の一員としての役割、職場で会社員としての役割、そして何より、普通の日常生活を送るということの大変さ。最近では、脳科学の進展によって、脳梗塞などによって失われた脳の機能が、効果的なりハビリテーションによって機能回復につながるということがわかってきているため、これからも患者様らしさを追求して、更に、リハビリに励んでいきたいと思っております。

お知らせ

5月より ラシックアーレ平田 おおきくなって 移転します！



〒860-0826
熊本市南区
平田 2-20-8

〒860-0813
熊本市中央区
琴平 2-6-44.3F

※TEL・FAXに変更はございません。

5月より移転！
おうちでリハビリ ラシックアーレ
<http://www.la-chic-ale.com>

■ラシックアーレ 琴平
〒860-0813 熊本市中央区琴平 2-6-44.3F
TEL 096-288-2778
FAX 096-288-2343

■ラシックアーレ 月出 (サテライト)
〒862-0920 熊本市東区月出 2-4-41.2F
TEL 096-288-4271
FAX 096-288-2343

おうちでリハビリ
ラシックアーレ

0120-987-392

琴平クリニック跡地

ホコル琴平

2
号店



5月OPEN!!!

御利用者の増加につきサービス拡大!

歩行リハビリセンターホコルは、皆様に支えられ今年4月に1周年を迎えました。開業以来多くの御利用者にお越しいただき、テレビ・ラジオでもとりあげられるなど話題を呼んでいます。

ご利用のお問合せも絶える事なくいただき、この度"もっと多くの方へホコルを利用していただく"と2号店をオープンする運びとなりました。

無料見学も随時行いますので、この機会にぜひ一度お越しになってくださいね!



- ✓ 歩行リハビリ
- ✓ 脳卒中回復
- ✓ カフェ空間
- ✓ 睡眠アプローチ



お問合せは **0120-987-392**



2号店 〒860-0813
ホコル琴平 熊本市中央区琴平 2-6-44.1F



株式会社SENSTYLE
〒862-0920
熊本市東区月出2-4-41.2F
TEL 096-234-6661 FAX 096-234-6651
<http://www.senstyler.com>

医療情報サービス

- ✓ セミナー事業
- ✓ 出版
- ✓ web戦略の立案
- ✓ 起業家支援
- ✓ 講師業



ICHIRYU-PROJECT
〒862-0920
熊本市東区月出2-4-41.1F
TEL 096-234-6636 FAX 096-234-6651
<http://walkrun-project.com>

パーソナルトレーニング

- ✓ パーソナルトレーニング
- ✓ インソール作成
- ✓ ニューバランスシューズフィッティング
- ✓ リラクゼーション
- ✓ ダイエット
- ✓ 足つぼ
- ✓ 睡眠への取り組み

Y's Group



株式会社ISIGN
1号店 〒862-0920 熊本市東区月出2-4-42
TEL 096-234-6650 FAX 096-234-6651
2号店 〒860-0813 熊本市中央区琴平2-6-44.1F
TEL 096-223-6634 FAX 096-288-2343
<http://www.hokoru.com>

次世代型デイサービス

熊本県指定居宅サービス事業所 介護保険事業所番号:4370109482

- ✓ 歩行リハビリ
- ✓ 脳卒中回復
- ✓ カフェ空間
- ✓ 睡眠アプローチ



株式会社SHIFT
ラシックアーレ 琴平 〒860-0813 熊本市中央区琴平 2-6-44.3F
(旧住所: 熊本市南区平田 2-20-8)
TEL 096-288-2778 FAX 096-288-2343
ラシックアーレ 月出 (999-91) 〒862-0920 熊本市東区月出2丁目 4-41.2F
TEL 096-288-4271 FAX 096-288-2343
<http://www.la-chic-ale.com>

訪問リハビリ・看護

熊本県指定居宅サービス事業所 事業所番号:4360190591

- ✓ おうちリハビリ
- ✓ 療養上のお世話
- ✓ 介護支援・相談
- ✓ 日常生活の看護
- ✓ 医療的処置
- ✓ アロマ・睡眠

Y's Group代表 国中 優治 保健学修士・理学療法士・クリエイティブ・ディレクター 株式会社SENSTYLE(代表取締役)・株式会社SHIFT(代表取締役会長)・株式会社ISIGN(代表取締役)・ICHIRYU-project(代表)・元九州中央リハビリテーション学院非常勤講師

おうちでリハビリ
ラシックアーレ
La Chic Aïdô
わくわくシニアクラブ
熊本市通所型介護予防事業

2次予防
中央区,東区,南区
☎ 096-288-2778

運動機能向上プログラム
口腔機能向上プログラム

大好評 実施中!!

FM791 熊本シティエフエム

NOW ON AIR!!

ホコルの
ホッコリRADIO!!

ホコルの「今」を月1で放送中!

ホコルのホームページからもご覧いただけます! <http://www.hokoru.com>