

SENSTYLE SHIFT ISIGN ICHIRYU-project

La Chic Alé × Hokoru

magazine

Vol.03

FREE

あなたラシク、
ホコレル
自分を目指して。



La Chic Alé!



hokoru

ホコルコラム

「脳卒中の低年齢化」

ラシクNEW STAFF!!

今ドキ

【ホコル・ラシク合同企画】

「入院予防テク」大公開!!

高齢者の入院の原因は「転倒」「肺炎」!!
デイサービス・訪問リハの観点から見る
入院予防テクニックを大公開!!
ご利用者に合わせた予防法で
今年の冬を乗り切りましょう!!

ホコルの入院予防



冬という季節は高齢者にとっては血流の悪化に伴う筋肉のこわばりや関節痛、神経痛の増悪が起こる嫌な季節です。さらに、冷たく乾燥した空気は気道を刺激し、喘息や COPD など呼吸器疾患の症状増悪を助長してしまいます。高齢者が入院する原因として肺炎と転倒による骨折が挙げられます。

肺炎とは風邪をひいたときに排痰が上手く出来ず痰が肺に貯留してしまう等を原因として発症する肺疾病として知られています。そもそも呼吸とは吸気時に横隔膜の動きによって肺に空気が入り込み、そして呼気時には膨らませた風船の口から空気が自動的に抜けるように自動的に肺から空気が押し出されるのです。すなわち吸うときに力が必要であり、吸う力をトレーニングすることで呼吸を向上し、肺炎を予防できると考えております。

入院予防テク①
▶ パワーブリーズ

ホコルではパワーブリーズという吸気時の気流に抵抗がかかる機器を使用し、呼吸＝肺機能にも直接アプローチしています。ホコルのパワーブリーズではこれまで主観的にしか評価できなかった【持久力】を数値化することができ、実際にほとんどの方が数値的に向上しています。



呼吸筋を強化
 持久力
 向上

ご利用者の声
 「近所の公民館まで前は3回休憩しないと行けなかったけど、最近では休憩せんでも歩けるようになった！」

パワーブリーズを使って
 持久力を数字で見ると…

Aさん	17.77	吸気10回	27.03
Bさん	21.75	吸気10回	36.44

吸気するだけで!

9.26 UP!!

14.69 UP!!

※これは吸気抵抗がかかっている状態で吸気を10回行った際の仕事量です。吸気に関する持久力の目安となります。

実証!!

入院予防テク②
◀ Stim Up

転倒予防として、ホコルでは高反発素材でできた Stim Up というマットを使用し、バランス機能訓練の中で足底からの刺激を脳に feedback し、その情報を基に運動機能へ feedforward して運動を制御することで転倒予防に努めております！

アップテンポの
 BGMが若々しく!!
 ワンツ！OKー!!



入院予防テク③
▶ ホコトレ

さらにお馴染みとなったホコトレでは、従来の片脚立位による静的なバランス訓練ではなく、実際の動作の中で動的なトレーニングを実施いたしております。これらの効果で高齢者の入院予防にhokoruでは全力を注いで取り組んでおります！



ホコルとラン
 入院予防

脳卒中の低年齢化

日本には現在約110万人の脳梗塞や脳出血などの脳卒中患者がいると言われております。脳卒中は一般的には高齢者がなる病気と思われがちですが、実は最近では30代～60代の働き盛りの脳卒中患者が増加傾向にあり、「脳卒中の低年齢化」が進んでいるのです。

脳卒中の低年齢化の原因としては、現代社会のストレスや過労、不規則な生活や運動不足に加え、食生活の欧米化や加工食品、酒・タバコなどです。

脳卒中を発症したとしても早期治療（t-PA やリハビリテーションなど）で家庭復帰や社会復帰することは当然可能ですが、その後の「生活の質」は下がる恐れがあります。

それでは実際に若くして脳卒中を発症した方はどのようにして社会復帰をするのでしょうか？



40歳以上 65歳未満の若い方でも
 通いやすいリハ施設ホコル！

そのワケは… (介護保険利用)

- 理学療法士が多数在籍しており、オーダーメイドのリハビリが実施可能である！
- トレーニング機器も充実しており、ジム感覚で利用が出来る♪
- カフェスタイルの休憩スペースがあり、BGMもオシャレ！
- 要支援の方から要介護の方まで幅広く専門職が対応可能！などなど
- 男性の方も多くご利用!!

病院から在宅リハへ…

日本における65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており（国民の約4人に1人）、2042年の約3,900万人でピークを迎え、その後も75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。

そのため、厚生労働省は2025年（平成37年）を目標に高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援を目的に、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域での包括的な支援・サービスの提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。

すなわち脳卒中患者をはじめ、回復期でリハビリを終えた方の慢性期リハを住み慣れた地域で行おうという政策が国家レベルで進んでいるのです。

しかし現状の在宅サービスでは、通所リハ施設といえども実際のサービス内容はレスパイト型（※1）が多く、患者様に自信を持ってお勧めできる施設がないという現場のリハビリ担当の声を多く聞きました。

特に「脳卒中の低年齢化」に記載した通り、脳卒中をはじめとしたいわゆる「特定疾病」を発症された40歳以上65歳未満（第2号被保険者）の「多様な個を持っている団塊の世代」の方々には従来のレスパイト型施設には居場所がなく、回復期後の在宅リハビリがスムーズに実施できない現状があります。

（※1）レスパイトとは、休息・息抜きなどを意味し、在宅ケアを担っている家族の疲労を癒やすため、ケアを一時的に代替しリフレッシュを図ってもらうサービス。

回復期リハを終えた方の在宅リハビリの御用命は hokoru まで!

病院でのリハビリと同じクオリティーのサービスを提供しており、身体機能の改善と回復をご利用者にも体感できるソフトとハードをご用意いたしております。



見学は随時行ってます!

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 株式会社1SIGN
 http://www.hokoru.com 〒862-0920熊本県東区月出2丁目4-42

改修5回線 歩行リハビリセンター
 **hokofu**
 **0120-949-856**



ラシックアレの入院予防

- 身体コーディネイト看護 -



前回のおさらい♪
ラシックアレでは
専門的な口腔ケア
を実施中!

入院予防テク①
▶ 口腔ケア

適切な口腔ケアにて肺炎予防!

- 器質的な口腔ケアにより、口腔と咽頭の細菌数が減少。
- 継続した口腔ケアにより、嚥下までの時間が短縮し、誤嚥(気管内への飲み込み)の予防につながる。
- 機能的口腔ケアにより、舌や口唇などの口腔機能が改善し、食欲も向上。栄養状態も改善し、免疫機能の向上につながる。

口腔ケア (Ns)+運動療法 (PT)=肺炎予防 ▶▶▶ 入院ゼロ!

者の原因は

バリ!!

肺炎

クが提案する

テク大公開!!

く



入院予防テク②

▶ 呼吸筋トレーニングにて肺機能を高める!

人間は高齢になると背筋力が低下していくために、姿勢を真っ直ぐに保つのが困難になってきます。その結果、背中が徐々に丸くなり、肺を取り囲む胸郭の形状が変化するために肺にも当然のことながらこれらの影響が及びます。

更に肺の機能自体も変化していきます。「肺活量」、「1秒量(深く息を吸い込んで、最初の1秒間に吐き出された空気量)」、運動時の換気機能を知るための指標となる「最大酸素摂取量(1分間に身体に取り込める最大限の酸素量)」、それぞれが年齢とともに減少することが判明しております。

こうした生理的な変化に加えて喫煙、大気汚染、ウイルスや細菌感染など、外界から刺激が、呼吸器の老化に拍車をかけます。正常の肺機能を有していれば、細菌や異物が入り込んでも喀痰や咳により排除できますが、高齢者の肺機能では呼吸筋が低下している場合が多いので、喀痰や咳が上手くできず肺炎の原因となってしまうのです。



・肺活量
・最大酸素摂取量
の減少



肺炎の原因に!!

では呼吸筋トレーニングとは実際にどのように行えばよいのでしょうか?

よく言われているのが口をすぼめて息を吐く「口すぼめ呼吸」や「呼吸筋ストレッチ」ですが、今回ラシックアレが提案させていただくのは...

呼吸のために働く筋肉をトータル的にトレーニングする

「パワーブリーズ」を使用したトレーニング!

空気を取り入れるための外肋間筋、吸い込んだ空気を押し出す内肋間筋をはじめ、呼吸全体に関わる横隔膜までもトレーニングすることができるので、同時に持久力も強化できる優れモノです!

パワーブリーズの効果はホコルで実証済み!(左ページ参照)



Power breathe

腹筋・肺筋・横隔膜を強化!!
POWER UP!!

カンタン!
呼吸するだけ!

NEW! STAFF!

あなたらしい
家庭での生活を
看護師として
サポートします!



サテライト
月出
サテライト月出主任 看護師
那須正剛

ご自宅でも
笑顔で安心して
過ごされるよう、
お手伝い致します!



理学療法士
兒玉愉依

みなさまの
ニーズに応え
られるよう
笑顔で
がんばります!



理学療法士
勝田優子

ケアマネージャー様必見!!

無料セミナーのお知らせ

26年

(夕方から約2時間程度)

1/24 (金)

昨年大好評だった
企画の第2弾!!

講師:

山田実先生

京都大学 大学院 医学研究科
人間健康学系専攻 助教
理学療法 博士(保健学)

「高齢者のトレーニング」
~ケアプランへの活かし方~

高齢者の要介護要因の主たる原因に転倒が挙げられます。その転倒を予防するための高齢者のトレーニングの重要性と必要性をお話致します。それらをぜひケアプラン策定に活用していただけるきっかけとなればと考えております。



詳しくはスタッフへお気軽にお問合せください!

お気軽にお問合せください!

おうちでリハビリ ラシックアレ
http://www.la-chic-ale.com

本館 〒860-0620 熊本市南区平田2-20-8
tel 096-288-2778 fax 096-288-2343

サテライト 〒862-0920 熊本市東区月出2丁目4-41 2F
tel 096-288-4271 fax 096-288-2343



おうちでリハビリ
ラシックアレ



0120-987-392

パーソナルトレーニング

WALK-RUN PROJECT

マラソン完走・記録更新のために
あらゆる方向からサポート!!

pickup!!

まだまだ
募集中!!

熊本城マラソンに

プランのご提案 **出場するあなたへ。**

「完走したい」「楽に走りたい」「記録更新したい」

No1!

オーダーメイドインソール

足を最高の状態にし、力強い走りをサポート。
痛みや違和感のある方にも効果的!

No2!

パーソナルトレーニング

ケガなく効率よく走るための体作り
をします。姿勢改善・ダイエットにも
繋がります。

No3!

足部ケア・メンテナンス

踵骨痛、ウオノメ、外反母趾...
足の専門家がトラブルを改善します!

No4!

イベント開催!

記録会や練習会などのイベント!!
仲間がほしい方、記録を伸ばしたい
方、是非ご参加ください!

詳しくはHPへ!



14'2/16熊本城マラソン出場ランナーをサポートします。

<http://walkrun-project.com>

ウォークラン 熊本

検索

アスリート・スポーツをされる方・キレイになりたい方・ご高齢で最近体力に衰えを感じる方・身体に不安をお持ちの方へ

パーソナル
トレーニング
始めませんか?



パーソナルトレーニング



徒手リラクゼーション(ほぐし)



足反射区療法(足つぼ)

こんな方へ...

- ・確実に痩せたい
- ・試合に勝ちたい
- ・疲れをとりたい
- ・マラソンに出たい

姿勢制御 インソール作成

- ・歩行姿勢に変化
- ・立脚の安定性を向上
- ・アーチ形成技術あり

ニューバランス シューズ フィッティング

new balance



WALK-RUN PROJECT

〒862-0920 熊本市区月出2丁目4-41.1F TEL 096-234-6636

Y'sGroup

SENSTYLE
KEEP THINKING

株式会社SENSTYLE
〒862-0920
熊本市区月出2丁目4-41.1F
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

改修4回歴 歩行リハビリセンター
hokofu
Fitness & Rehabilitation

株式会社ISIGN
〒862-0920
熊本市区月出2丁目4-42
TEL 096-234-6650 FAX 096-234-6651
<http://www.hokofu.com>

次世代型デイサービス

熊本福祉家庭サービス事業所 介護保険番号4370109482

- ✓歩行リハビリ
- ✓フィットネス
- ✓DNA分析
- ✓睡眠アプローチ

WALK-RUN PROJECT

ICHIRYU-PROJECT
〒862-0920
熊本市区月出2丁目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

おうちでリハビリ
ラシックアーレ
LA CHIC ALE

株式会社SHIFT
本 部 : 〒862-0924 熊本市区月出2丁目4-1
tel 096-288-2778 fax 096-288-2343
〒775-0188 〒862-0920 熊本市区月出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

熊本福祉家庭サービス事業所 事業所番号4360190091

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

Y's Group代表 岡中 優治 保健師 理学療法士・作業療法士・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)・ICHIRYU-project(代表)九州専攻リハビリテーション学院 専攻副学長

26年 イベントのご案内!!

いつもお世話になってます!
ケアマネージャー様向け
無料イベント! 実施予定

1/24 (水) セミナー: ホコル・ラシックアーレ 山田実先生 「高齢者のトレーニング」 ~ケアプランへの活かし方~	2/8 (土) 大イベント!! ホコル・ラシックアーレ 転倒予防教室 参加者の身体機能を 検査します。 ※お申し込みは要です。	3/7 (金) 予定 セミナー:ホコル 「増加する脳卒中 の若年化」 ~その方針と取組について~
--	---	--

詳しくはスタッフへお気軽にお問合せください!

FM791 熊本シティエフエム NOW ON AIR!!

ホコルの FM791「ロッキンレディオ」出演中
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.hokofu.com>