

あなたラシク、ホコれる自分を目指して。

La Chic Alé × Hokoru magazine

Vol.
01



いつまでも、求められるホコルでありたい。

—ご利用者様の声—

毎回楽しく通っています。3ヶ月過ぎましたが、身体が良く動くようになりました。また、身体の機能やしくみなど説明してもらえるので効率よく運動することが出来ます。送迎の車中のお話も楽しいです。(57歳女性)

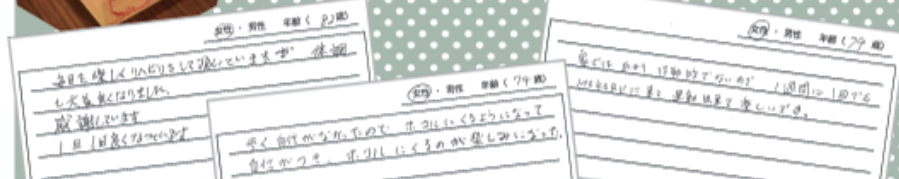
ホコルの部屋全体が明るいき、そこで働いていらっしゃる方々も明るく我々を指導してくださっているし、今のところ申し分なし。利用してまだ2週間なので変化はありませんが、願わくば早く普通に歩けるように期待します。(66歳男性)

主人の介護で疲れていましたが、今はとても楽しく過ごしています。体が軽くなったようで、ひとり歩きも安心です。(78歳女性)

病院でのリハビリを離れ、日々のリハビリの中で、これでいいのだろうかかと不安があった中、ホコルさんで歩行専門のリハビリをしていただけのこと、私にとっては新しい光でした。今は、普通に歩ける日が来る事を楽しみに通わせて頂いています。(47歳女性)



たくさんの声をお寄せくださり
ありがとうございます！
これからもご満足いただける
サービスを提供させていただきます！



ほっこり ホコイイ話

第4話

新たな挑戦！

片麻痺を経験。熊本城マラソンへ...

40代男性のお話。
脳卒中による片麻痺で入院され、退院後、職場やスポーツへの復帰のため、身体能力の更なる改善を求めていらっしゃいました。

ホコルに初めて来られた時は、歩行は短下肢装具足を着けた状態で自立されていました。「装具を外して歩きたい。」とご希望でまずは短下肢装具の離脱と体力の向上を目指してトレーニングをスタートしました。

主な内容としては理学療法士による個別の運動療法、Stim Up による動的バランスの練習、クロストレーナーによる歩行動作の促進、ルームランナーによる長時間の歩行などを行いました。

ご本人の意欲も高く、結果、トレーニング開始1ヶ月ほどで短下肢装具は必要なくなり、体力的にも屋外を軽く走れるまでに改善されました。

一般的には維持期になると改善は難しいと思われがちですが、維持期においても適切なプログラムの上でトレーニングを行うことで身体機能や能力を改善することは可能です。そしてその方が先日、「熊本城マラソンの城下町4キロマラソンに応募しました。」と言われました。ご本人が自ら決められた新たな挑戦です。

ホコルスタッフはその挑戦の成功を目指し、プログラムの再検討を始めています。「あらく、はしル、ホコル！」

ご利用者の希望の実現のため、ホコルスタッフも走り続けていきます。



ホコルのエビデンス なぜ？

ホコルには固定のトレーニングプログラムはありません。ご利用者お一人お一人の状態に合わせて個別のプログラムをオーダーメイドで立案しています。また、プログラム以外の自主トレーニングもご本人の意思決定の下で積極的に行ってもらっています。これらは一見すると当たり前のように聞こえますが、リハビリの現場では一番実行が難しい課題なのです。ホコルではその当たり前を確実に実行できていることが、ご利用者の残存機能を引き出し、更に高めることができている要因だと考えます。

new balance!!

ニューバランスはアメリカのマサチューセッツ州ボストン市に本社を置くスポーツシューズメーカーです。



ニューバランスジャパンの依頼により健康的で高齢者に適したシューズの開発を代表の国中が行っており、ホコルでは開発段階のシューズをトレーニング用として使用しています。

ご利用者の声を貴重なデータとさせていただきます。関節に負担がかからずより歩行しやすいシューズをリリースでき、世の中の方々のお役に立てる事を目指しております。



掲載に関して本人の了承を得ています。

見学は
随時行ってます！

歩行リハビリセンター ホコル
TEL 096-234-6650 FAX 096-234-6651
<http://www.hokofu.com>

訪問リハビリ



おうちりハビリ

ラシックアーレ

これからの季節、入院予防にぴったりのプラン

—身体コーディネート看護—



今年の夏も猛暑続きでしたが、皆さん「熱中症」や「夏バテ」には十分に気を付けられたかと思います。しかし、暑い夏を乗り切ったことで油断してはいけません！「夏バテ」は夏の暑い時に現れる慢性的な症状を言います。全身倦怠感・食欲不振・消化不良・下痢・頭痛などの症状があれば要注意です。何となく体調が優れないまま夏の暑い時を乗り切ることができても、少し涼しくなりはじめの初秋の頃に、夏の体の疲れが一気に出てしまい、「秋バテ」になってしまう人も多いためです。疲れやすい・元気が出ない・睡眠不足・肩こり・目の疲れ・胃腸の疲れによる消化機能の低下・肌の不調などの症状が続きます。体調の不調が続き体力が落ちて寒い時季を迎えると、更に体調の不調は深刻化し入院を必要とするケースもあります。

今年もラシックアーレは、体調不良や入院が最も多い
12月を入院予防月間と定め入院ゼロを目指します！

そこでご提案するのは、昨年ご紹介しました『身体コーディネート看護』です。看護師と理学療法士が、それぞれの専門性を融合させながら、利用者の心・身体・環境などをトータル的にコーディネートします。看護師とセラピストの連携で、小さな体調の変化を把握し、早めの対応・アプローチをすることで、入院の予防に繋がります。昨年、『身体コーディネート看護』を導入された利用者様は、毎年のように入院されていた冬場をご自宅で過ごされることができ、現在も『身体コーディネート看護』を継続してご利用いただいています！

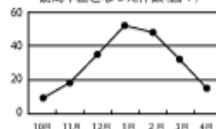
この冬もご自宅でのいつもの生活が送れるよう『身体コーディネート看護』を是非ご活用ください！

“秋バテ”

“冬場の入院”

今のうちに予防しましょう

H23年体調不良(入院も含む)で訪問中止となった件数(図1)



掲載に関しご本人の了承を得ています。



看護師とセラピストの連携♪

ラシックアーレの新サービス

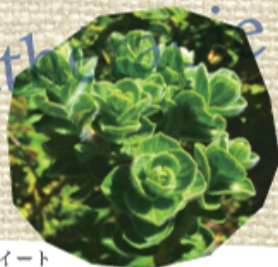
アロマセラピー

ラシックアーレでは、夏の体の疲れや不調を整えるサービスの一環として、アロマセラピーを用いたリラクゼーション、アロマトリートメントやリンパドレナージュを行なっています。今回は主にラシックアーレで使用している精油をご紹介します。



ラベンダー

この一つでほぼ全てがまかなえると言ってもいい程、オールマイティーな万能オイルです。主に、鎮静作用、鎮痛作用、抗うつ作用があり、精神的安定をもたらしてくれます。抗菌・抗ウイルス作用もあります。ウッディな清々しい花の香りです。



マジョラム・スイート

主に利尿作用・抗炎症作用があります。血流を良くしてくれるため、むくみを減らしたり、また腸管に働きかけ、胃や腸のトラブルの緩和も期待できるオイルです。偏頭痛や筋肉痛・関節痛の痛みを緩和する作用もあります。温かみのあるスパイシーでスツクリした香りです。



ティーツリー

主に抗菌・抗ウイルス作用、炎症を鎮めてくれる作用があります。呼吸器疾患のある方の去痰作用や、風邪の呼吸器症状の緩和なども期待できます。花粉症の症状緩和にも効果大です。鼻が通るようなスツとする爽快な香りです。



ラシックアーレのセミナーのご報告♪

ラシックアーレでは、理学療法士・看護師によるセミナーも開催しています！知らなかったあんなことこんなこと、私たちと一緒に勉強しませんか？



6月19日(水) 某デザイナーズにて
講師: 田中 聖也(理学療法士)
「トレーニングの原則・原理」「意識性の法則」

なぜこの運動をするのか?どの筋肉を使って運動をしているのか?といった目的や目標意識をもって実施することが必要であるという理解です。視覚的に「この筋」と見ながら運動を行う、また実際にさわって刺激を与えた上で運動を行うより効果的であるといわれています。普段の実施している運動や運動に意識付けをプラスすることによって、より効果が得られるものとなります。



5月18日(土)介護福祉士初任者研修にて
講師: 坂本 菜穂(看護師)
「介護福祉士のための医学知識 ～人体は小宇宙～」

熊本県介護福祉士会主催の研修で、医学的知識の講義を修めました。骨・筋・内臓の機能について、映像を活用しながら理解を深めて頂きました。介護福祉士として最も関わる高齢者の疾患の概要・特徴、認知症、薬の基礎知識等のみならず、現場での注意など「リアルな現場」をコンセプトにお伝えしました！

お気軽にお問合せください!

ラシックアーレ

おうちりハビリ ラシックアーレ

TEL 096-288-2778

<http://www.la-chic-ale.com>

What!?

GAIT TRAINING CENTER 熊本



☎ 096-234-6636

ウォークラン 熊本

検索



<http://walkrun-project.com>

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

- ・歩行や姿勢に変化
- ・立脚の安定性を向上
- ・アーチ形成技術を用いる



ニューバランス
シューズ
フィッティング



ICHIRYU-PROJECT 〒862-0920 熊本市東区月出2丁目4-41.1F TEL 096-234-6636

Y'sGroup



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

株式会社SENSTYLE
〒862-0920
熊本市東区月出2丁目4-41.2F
TEL 096-234-6661 FAX 096-234-6651
<http://www.senstyler.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
 - ✓ フィットネス
 - ✓ DNA分析
 - ✓ 睡眠アプローチ
- (自由参加型)

株式会社ISIGN
〒862-0920
熊本市東区月出2丁目4-42
TEL 096-234-6650 FAX 096-234-6651
<http://www.hokofu.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
フィッティング専門店
- ✓ リラクゼーション
- ✓ ダイエット
- ✓ 足つぼ
- ✓ 睡眠への取り組み

ICHIRYU-PROJECT
〒862-0920
熊本市東区月出2丁目4-41.1F
TEL 096-234-6636 FAX 096-234-6651
<http://walkrun-project.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:4380190591

- ✓ 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

株式会社SHIFT
〒860-0826
熊本市南区平田2丁目20-8
TEL 096-288-2778
<http://www.la-chic-ale.com>