

あなたラシク、ホコレル自分を目指して。

La Chic Alé × Hokoru magazine

Vol.  
02



-topics-  
今月のトピックス

ホコル

- 脳科学コラム：  
脳のミラーニューロンを発動させる取り組み
- ホコイイ話・御利用者状況

ラシクアーレ

- 身体コーディネイト看護コラム：  
肺炎は予防できる!!
- ラシクアーレサテライト月出OPEN!!



column

脳科学コラム 脳のミラーニューロンを発動させる取り組み

ホコルには鏡がありませんが、脳のミラーニューロンを発動させる取り組みを行っております。

ミラーニューロンとは他人を感ずること（視覚・聴覚的など）でいい影響を受け、自分の行動や意欲や気持ちにつなげ、できなかった身体運動や行動が可能になることを神経学的に言います。



なぜ??

ホコルで身体運動の回復が早かったり、できなかったことができるようになる方が多いのはこのような環境づくりと、参加する方々の元気も効果的に働いていることが予想されます。

周りにいる方の身体運動の能力が高い状態の環境に自分をおくことで“いい自分”を錯覚し、やがてその運動が可能になります。逆に悪い状態にもミラーニューロンは発動しますので、環境にその方の可能性が左右されることは十分に考えられます。

ほっこり  
ホッコイ話

第5話

hokoru と出会って

新しい自分、おもてなしの心。

トレーナー：古庄奈々

私は高校を卒業し、hokoruのスタッフとして働き出しました。hokoruで働き始めてからまだまだあまり時間は経っていませんが、既に沢山のことを学びました。

コミュニケーションをとることは難しいけれど、とても楽しいということ。こんなにも心から笑顔になれる仕事があるのだということ。そして、トレーナーとしての自覚もだんだんと湧いてきました。hokoruのスタッフと御利用者は自分をしっかり持っており、ここでは夢や目標に向かい挑戦し続ける姿が毎日見られます。私はそんな方々を間近で拝見し、最初はプレッシャーしかありませんでした。

しかし、そんな私にも一から仕事を丁寧に教えてくれるスタッフや元気に笑顔でリハビリを頑張る御利用者を見て、「少しでも力になりたい」という思いが強くなり、「御利用者がリハビリに専念出来るよう一生懸命頑張ろう。」という思いが込み上げてきました。そして、不安だった気持ちもだんだんと無くなり、毎日が楽しくとても充実しております。今では御利用者とお話することやトレーニングをすることが私の一日の楽しみでもあります。

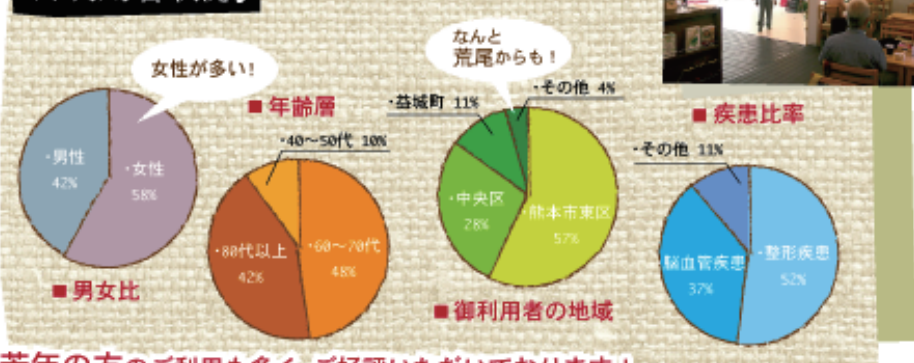
hokoruにもっと笑顔が増えるよう、そして今よりもっと元気になっていただけるようこれからも皆様のサポートをさせていただきます。このような職場で働けるということをホコリに思っております。hokoru と出会い私は新しい自分に気付くことが出来ました。まだ未熟な部分ばかりですが、これからずっと成長し続けたいと思っております。精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。

このようにhokoruでは御利用者へのサービスの質の向上を目的に、おもてなしの教育を通して一人の人間造りにも取り組んでおります。



男難しに関し本人の了承を得ています。

御利用者状況



若年の方のご利用も多く、ご好評いただいております！

病院でのリハビリとの併用可能



訪問リハビリ



おうちでリハビリ  
ラシックアーレ

身体コーディネーター看護コラム

# 冬季入院の原因は？ 肺炎を予防しよう

日本人の  
3大死因

癌 心疾患

肺炎



予防法  
その①

入院の原因となっている疾患は「肺炎」と「転倒骨折」が上位です。

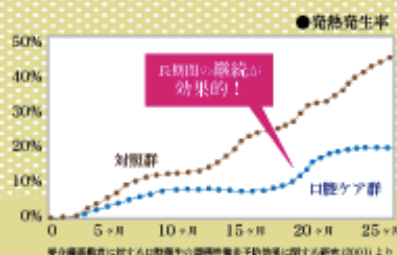
肺炎は細菌やウイルス、食べ物などの異物が身体に入り込むことで起こる肺の炎症です。身体の免疫力が弱まった時に感染を起こしやすく、持病の悪化や、体調不良などをきっかけに感染する可能性があり、重症化すれば「死」にいたるのです。

肺炎は今や、日本人の死因第三位だということ。しかも肺炎により亡くなる方の95%以上は、65歳以上の方なのです。肺炎は高齢の方、特に在宅で療養する方にとっては決して軽視できない疾患なのです。

特に嚥下機能が低下している高齢者の方は誤嚥性肺炎を生じやすいです。しかし、口腔ケアを行うことで、肺炎に関連する発熱が抑制され、およそ40%の誤嚥性肺炎の予防効果が示されたとの研究報告もされています。大切なのは、肺炎にならないこと。つまり、予防が大切なのです。

ラシックアーレがご提案する予防法

- その① 適切な口腔ケアにて肺炎予防！
- その② 呼吸筋トレーニングにて肺機能を高める！



## 適切な口腔ケアにて肺炎予防！

身体コーディネーター看護で質の高い口腔ケアをプログラム！

リハビリを継続して身体機能が向上してきたのに、肺炎などで入院してしまうと身体機能が低下してしまう可能性がでてきます。つまり、口腔ケアを導入することで入院リスクを軽減させ、継続した身体機能の向上も図れるのです。

ラシックアーレでは専門的な口腔ケアを実施しています。本人様ならず、ご家族様にも口腔ケアをアドバイスすることで、毎日の口腔ケアが質の高いものになることを目指します！

- 器質的口腔ケアにより、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！

ホコル同敷地内!!

訪問看護ステーション

ベッド  
を持参!

おうちで  
リハビリ

ラシックアーレ  
サテライト月出

OPEN!!

住み慣れたこの場所で、自分らしくいつもの生活スタイルで、ご自宅でのリハビリ、看護なら、わたしたち「ラシックアーレ」におまかせください。

予防法  
その②  
は、次号♪

在宅での  
生活が送れる。

ポータブルベッドを持参します。  
充実したリハビリを。

マッサージで、心身ともに  
リラックス。

より良い  
睡眠への対策

ラシックアーレだけの  
サービスが満載!!

次世代型  
ダイサービス  
「ホコル」敷地内

サテライト月出へのお問合せはお気軽に!  
TEL 096-288-4271

お気軽に  
お問合せください!

おうちでリハビリ ラシックアーレ  
本部 TEL 096-288-2778  
サテライト月出 TEL 096-288-4271  
☎ 0120-987-392  
http://www.la-chic-ale.com

パーソナルトレーニング

WALK-RUN PROJECT



pickup!!

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!!

# 熊本城マラソンに 最強プラン!! 勝つ!!

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

巻き爪、ケガノメ、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!

練習のためのペース設定を行える記録会や練習  
会などを定期的に行って行きます!一人でも  
何をしたいのかわからない方、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!

<http://walkrun-project.com>

ウォークラン 熊本

検索

14'2/16熊本城マラソン出場ランナーをサポートします。



アスリート・スポーツをされる方・ケレイになりたい方・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
- ・アーチ形成技術あり

ニューバランス  
シューズ  
フィッティング



WALK-RUN PROJECT

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

Y's Group



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>

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



改題8回 歩行リハビリセンター

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.hokoru.com>

次世代型デイサービス

熊本県福祉サービス事業所 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

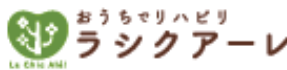


ICHIRYU-PROJECT

〒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>

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



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>

訪問リハビリ・看護

熊本県福祉サービス事業所 介護保険番号4360190091

- ✓ 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ISIGN(代表取締役)・ICHIRYU project(代表)九州リハビリテーション学院 非常勤講師

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!**  
詳しくはスタッフへ  
お気軽にお問合せください!

25年  
**11/27** (水)

セミナー: ホコル

「脳卒中回復  
の考え方」  
~脳科学的解釈とゴール設定~

26年  
**1/24** (金)

セミナー:  
ホコル・ラシックアール

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~

26年  
**2/8** (土)

大イベント!!  
ホコル・ラシックアール

転倒予防教室  
来場者の身体機能を  
検査します。  
自分の身体の状態を確認する良い機会です。

26年  
**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~