

Y'S MAGAZINE

あなたラシク、ホコレル自分を目指して、いい未来を。

Believe in yourself.

vol.
19

アスリートが伝える歩き方講座 & 親子フェスタ 求められるサービス提供を。



★★★★ ライフスタイルサポート ★★★★★

- 歩行リハビリセンター「ホコル」 / ● 訪問看護・リハビリ「ラシクアーレ」
- 居宅支援事業所「E未来」 / ● 健康フィットネスクラブ「ワークラン」
- 児童発達支援「ラポアレ」 / ● チャレンジ保育園
- トースト専門店「カフェル」 / ● NYスタイルPIZZA「エイトピース」
- 脳梗塞リハビリセンター



オリンピックアスリートによる「歩き方講座」



12月15日に元オリンピック選手で現在はアスリートの指導者としてご活躍されている川上優子氏をお招きし、「オリンピックアスリートによる脳卒中の方のための歩き方講座」を開催いたしました。アスリートの歩きや走りに必要な要素は脳卒中をお持ちの方々の基本的な動作や歩きにおいても同様であることを前提に、麻痺や様々な悩みをお持ちの方々にに対して集団トレーニングを実施しました。



イベント講師 川上 優子氏
(一般社団法人スポーツコア代表理事)
【競技歴】
1996年 アトランタオリンピック 女子10000m 7位
1997年 世界陸上 アテネ大会 女子5000m 日本代表
1998年 日本選手権 女子10000m 優勝
1998年 パンコアジア大会 女子10000m 金メダル
1999年 世界陸上セビリア大会女子10000m 日本代表
2000年 10000m 日本記録樹立
2000年 シドニーオリンピック 女子10000m 10位
全日本実業団対抗女子駅伝 3度優勝に貢献

歩き方ポイント①



腸腰筋を伸ばせていますか？

股関節が曲がった状態ではよい歩き方ができません。なのでまずは縮んでしまっている筋肉をストレッチすることから始めましょう。

歩き方ポイント②



体の軸を作る

自分のおへその前で手を組み体の中心を意識します。そのうえで上下や左右に手を動かすことで「コアマッスル」と呼ばれる体を安定させるための体幹の筋肉が働きます。また呼吸を止めずに行うこともポイントです。

歩き方ポイント③



普段の歩き方から意識する

川上氏も普段の姿勢から気を付けているそうです。「トレーニングするときだけ」ではなく普段の姿勢を意識することがエクササイズになります。早速実践しましょう。



今回のイベントでは30代～90代の多くの方々にご参加いただき大盛況に終わりました。基本的なストレッチから実際に歩く動作まで丁寧に指導いただき今までやったことのない動作に最初は困惑される場面もありましたが皆様それぞれ皆様「チャレンジ」されていました。また、今回脳梗塞後遺症の方にもご参加いただき、「できないと思っていたけれども意外とできることが多かったからうれしかった」「みんながやっているのを見ると自分もやってみようと思う」など喜びの声や挑戦するお気持ちが芽生える場面が見受けられました。そのような方々のお気持ちを脳梗塞リハビリセンターは大事に、今後もどんな方でもご参加いただけるようなイベントを開催してまいりますのでどうぞお楽しみに！



LIFE STYLE SUPPORT ライフスタイルサポート

お孫様の結婚式に出席することが出来ました!!



担当ケアマネジャー様から

H28年の震災後、ケアマネジャーとして担当させていただいています。それ以前より訪問看護ラシクアーレさんのリハビリを利用して筋力トレーニングやリラクゼーションの介入をなさっておられたとの事で伺っています。ラシクアーレさんとの長いおつきあいの中、ご本人様ご家族様は温かい信頼関係を結んでおられる事を感じています。ご本人様のみならずご家族様に対しても安心できる助言をしていただき感謝致します。H30.11月お孫さんの結婚式の為、2泊3日で外泊されました。当日の結婚式では事前に打ち合わせをされたラシクアーレの担当セラピストさん2人の付き添いの中、疲労感なく披露宴まで出席できたとの事で、平日頃のリハビリテーションの積み重ねに効果があったものと実感させていただいています。そして馴染みのセラピストさんの支援も安心して過ごさしなれた理由の一つだと思います。先日一泊旅行も悪くないねと話す長女様に、ご本人様は少し戸惑いも有られる様子でしたが、今後もこのような楽しめる目標を持たれ、ご本人様が生き生きと生活できるようにともにご支援出来ればと思います。

ホスピタルメントさくら東館 アマネジャー野崎 様

ご本人様から

孫から結婚式に出席して欲しいと言われたときは、嬉しさはもちろんありましたが不安もありました。なぜならば、体力的に挙式から披露宴の最後まで参列する自信が無かったからです。しかし、結婚式に向けて担当スタッフとリハビリに取り組んだことで、無事に挙式から披露宴の最後まで孫の晴姿を見ることが出来ました。

今回、式にまで同行してくれたスタッフに感謝しています。安心して式に参列ができました。また新たな目標を見つけて、頑張っていきたいと思っています。

ご利用者のお悩み

腰の痛み

座位保持困難

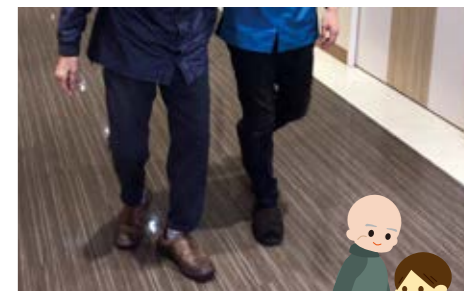
耐久性低下



● 徒手療法での
マッサージとストレッチ



● 座位保持でのアライメント調整
● 体幹のトレーニングマッサージとストレッチ



● 歩行訓練



担当理学療法士:小沢津 コメント

遡ること数ヶ月前…ご利用時初期のT様は長時間の臥床になると背中や腰に痛みが生じていました。睡眠時でも背中に痛みが生じることで目を覚まし、臥床と座位の姿勢を繰り返していたため生活習慣が乱れてしまい体調不良が続いていました。そのため、まずは長時間の臥床を可能とするため背中や腰に生じている痛みを軽減させることが最優先と考え、脊柱周囲の筋緊張や可動性を拡大する脊柱アプローチから介入し、生活習慣を整えるところから始めていきました。

次に、日中での生活をなるべく座位で過ごしていただきたいので、姿勢アライメント調整や体幹トレーニング等の介入を実施し、徐々にではありますが座位姿勢での生活が可能となってきました。その次のステップとして、日常生活動作や歩行トレーニングを実施し、耐久性や持久性の向上を図ることで生活動作範囲の拡大ともなっています。「結婚式に出席したい」この目標を持った数ヶ月間は必死に努力される姿が見受けられ、その努力を続けたこと目標であった結婚式に無事に参加されています。当日は私もT様のサポートで式に同行させて頂き、T様から「あの、リハビリが無かったら式を最後まで参列することは出来ず、途中で諦めて部屋に帰ってたかもしれない。最後まで参加出来てほっとした。」と言われていました。





第17回日本通所ケア研究大会 in広島 生活相談員学会発表

テーマ

制度が求めるデイ
 地域包括ケアの中で
 求められる・貢献できるデイになる



今大会では、介護・医療の切れ目のない連携が求められ、「本当の介護を提供する事業所」を目指す第一歩となり、「将来、日本の介護を担うのは通所系サービスである」と言った地域包括ケアシステムの中で、地域・ご利用者へ貢献できる事業所になる為のホコルで行っています様々な取り組みを今回発表させて頂きました。

ホコルの取り組みを発表

ホコル生活相談員は、理学療法士やトレーナー、看護師と多職種連携のもとご利用者に寄り添い、ライフスタイルにおける目標達成への支援を行っています。日本通所ケア研究大会では弊社で行っている様々な取り組みのうちから3つの取り組みについて発表を行いました。

3タイトル

①:全職員参加型の週売上ミーティングについて

②:運動意欲UPのための脳科学アプローチ

③: 通所介護事業所に求められるものとは?

今大会に参加したことで、介護保険事業において質の向上が求められていることを再認識いたしました。個別訓練等リハビリの質の向上と合わせ、おもてなし等サービス面を大切にし、地域で選ばれ続ける事業所を目指してまいります。



ホコル琴平

弊社事業所売上ミーティングにおける取り組み

生活相談員:田尻 麻祐子

弊社で開設当初より毎週実施しているミーティングについての取り組みについて報告。介護保険内における介護報酬改定では年々厳しさを増しており、その中で専門的サービスを丁寧かつ正確に提供している事業所は評価されていく制度になっている。弊社独自のミーティングにおいて、全職員が事業所運営に対する「当事者意識」を持ちながら包括的視点でご利用者の変化を捉えることができ、細やかなよりよいサービスを提供することが可能となっており、今後の課題と解決策を共に発表することが出来ました。

全職員が事業所運営に対する**当事者意識**を持ちながら包括的視点でご利用者の変化を捉えサービスを提供する

売上ミーティング



売上増加に対しての具体的な取り組みの抽出と個々の利用者への細やかな働きかけが可能となった為その有用性について報告する



ホコル福岡

リハビリ特化型デイサービスにおける脳科学からのアプローチ

生活相談員:中村 賢治

リハビリ効果を引き出すため、弊社で実施している脳科学的アプローチについて報告。自発的にリハビリへ参加できる様、ミラーニューロン活性化を回りポジティブイメージの獲得、社会的役割・参加を促すコミュニティ形成へのアプローチ等を行っている。目標の達成、ライフスタイルの再構築への支援には、脳科学的アプローチを取り入れた環境設定の視点が重要であると発表を行いました。

自発的にリハビリへ参加できるように**脳科学アプローチ**を取り入れた環境設定が重要(ミラーニューロンの活性化)

マズローの欲求階層



ホコル健軍

通所介護事業所に求められるもの -アンケート調査からみえてきたこと-

生活相談員:白本 理紗

弊社の事業所が選ばれている理由を明確にするために行ったアンケート調査の結果について報告をさせて頂きました。結果から「フィットネスマシンの豊富さ」や「理学療法士による個別訓練」のみならず、「スタッフのおもてなしの良さ」が評価されていることがわかりました。また、ご利用者のみならずケアマネジャーの方々にも高く満足して頂けていることがわかり、よりよいサービスを提供することの必要性の高さを感じました。弊社ではこれからも、スタッフ1人1人がきめ細やかなサービスを提供できるよう、マニュアルの充実・教育制度の強化を行ってまいります。

アンケート結果より**おもてなし(接客)の良さ**の重要視や評価を頂いた





児童発達支援lapöaleと
チャレツジ保育園

親子フェスタ!!



「自活」をコンセプトとし、多くの知識を
育みながら何事にも挑戦し自活を育てる**保育園**です。



ちびっこサンタが
やってきた

おそいのTシャツで
準備万端!!

玉入れ
上手にできるかな



みんなに
メダルを授与

クリスマスよりも一足早く皆さんの所にちびっこサンタがやってきました。

「あわてんぼうのサンタクロース」を唄ったあと、楽器で「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」を演奏しました。親子競技では普段見れない親子の微笑ましい光景に職員も温かい気持ちになりましたね。



アニマル
親子で
GO!GO!GO!

第1回親子フェスタを開催しました。これは、普段の生活で育ててきた運動機能や感性、協調性を保護者様に感じていただき、子どもを主役に職員や保護者同士の交流を深める事を目的としています。園児達もお揃いのTシャツを身にまとい大勢の中で緊張していましたが、頑張る姿に成長を感じ終わった後の自信満々の笑顔は最高でした。

浜線

チャレツジ保育園

熊本市南区出仲間9-2-15

TEL:096-285-4654/FAX:096-285-4663

保育年齢:生後6か月~3歳(4歳以上は要相談) 定員12名
保育時間:月~金 7:00~19:00(延長保育18:00~19:00)
土 7:00~12:00 祝日も開園



専門的なアプローチに特化し、発達・療育の
専門医療従事者が在籍する**児童発達支援事業**です。



日頃の運動の
成果を披露!!



親子フェスタ

SASUKE lapöale(ラポアレ)ver.



一生懸命
頑張りました!

12月8日にチャレツジ保育園と児童発達支援ラポアレの合同で「親子フェスタ」を開催しました。親子フェスタでは、かけっこや玉入れなど運動会でを行うプログラムとお歌や楽器演奏など発表会でを行うプログラムを掛け合わせました。

ラポアレの競技では、普段の活動で行っているサーキッド(障害物競走)をみなさんに披露しました。トンネルや、平均台など5つの障害物を乗り越え、最後はかっこよくポーズを決めました。たくさんの方が見ている中、とっても大きな声でお返事もでき、普段の練習の成果を発揮することができました。

浜線

児童発達支援事業ラポアレ

熊本市南区出仲間9-2-15

TEL:096-285-4662/FAX:096-285-4663

1回のご利用は、
午前または午後のみ
となります。

対象年齢:0~6歳児 定員:1日あたり約10名
サービス提供日:月~金(祝日も含む)
午前の部9:00~12:00 午後の部13:30~16:30



我々の考える 地域 アプローチ

グループ事業での連携

事前予約が必要です!

浜線エイトピース2F ★ 地域交流室

- 【料金】 1ドリンク制350円～
- 【ご利用】 お電話にて
- 【収容人数】 約15~20名
- 【備 品】 長テーブル4台
椅子20脚



チャレツ保育園: 矢野まで
TEL: 096-285-4654



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 walkrun Kumamoto

ホコルと併用も可能!!
声 色々な運動メニューがあり楽しい!!
保険外なので家族や友人と通える。

一般的なフィットネスの為、介護保険の点数を気にせずご利用いただけます。
またケアマネジャー様との連携も可能です。

トースト専門店 健康カフェル
K Cafe ru

EIGHT-PIECE
New York style PIZZA

児童発達支援事業所 ラポール
Lapole
Child Development Support

地域交流室 ★

声 地域の方が無料で利用できるスペースを提供しています。

KENGUN 健軍

トースト専門店 健康カフェル
K Cafe ru

熊本市東区健軍1-37-6.1F
TEL: 096-288-9935
月～金10:00~18:00
土・日10:00~16:30

お得なクーポン!!
全トースト5cm厚切りサービス

KENGUN 健軍

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 walkrun Kumamoto

熊本市東区健軍1-37-6.1F
TEL: 096-234-8088
月～金9:00~12:00
13:30~17:00

お得なクーポン!!
20分コース体験無料

HAMASEN 浜線

EIGHT-PIECE
New York style PIZZA

熊本市南区出仲間9-2-15
TEL: 096-379-2409
月～金10:00~18:00
土10:00~16:00

お得なクーポン!!
ポテトSサイズ サービス