

# あなたラシク、ホコレル自分を目指して、いい未来を。

# SENSTYLE MAGAZINE

KEEP THINKING

No.21     2019.July     



 **運動リハビリ デイサービス**  
**hokofu**  
fitness & rehabilitation

北街区N4の入口から、お入り頂き正面突きあたりでございます。



これまでより広い空間で充実した環境を整え、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全力でサポートしてまいります。

  
健康フィットネスクラブ **VRウォークラン**  
Health fitness club walkrun

ホコル健車店と同様に、福岡店でも**総合事業「ウォークラン」**がスタート致します。(裏面にて詳細)



この度、営業所を移転いたしました!!  
**イオン乙金ショッピングセンター内**





脳梗塞リハビリセンター  
イオン熊本中央店  
2時間マンツーマンでのリハビリが  
受けられる脳梗塞に特化した**保険外サービス**です。

期間限定!!  
**無料体験**実施中  
お急ぎ下さい

通常15,000円の体験料金が今だけ無料

- 既存の医療介護サービスのみではご満足していない
- 集団サービスではなく、マンツーマンのサービスを受けたい
- 年齢的に、一般的な介護サービスが合わない
- より専門的なアプローチや脳卒中専門機器を利用したい
- 目標・夢に向けて本気でトレーニングしたい



●利用プラン  
60日間改善リハビリプラン  
16回×3クール(全48回)

# オシャレな靴が、履けるようになった



安定して歩けるようになりたい  
当初は歩行も不安定であり、杖なしでは歩けない状態でした。発症して3年経過され、「もうよくならないのかな」とあきらめていた矢先、脳梗塞リハビリセンターを知り利用に至りました。初めて受ける鍼灸治療では固まっていた肘が伸びるようになり歩く際に曲がってしまっていた腕も徐々に伸びるようになりました。また、リハビリを通して体の使い方を基礎から習得し、苦手な動きや重心の取り方を一生懸命練習し、「自宅でも自主練習を欠かさず行われていました。特に「器具なしで歩けるようになりたい」という夢を見事に叶えられ、「満悦の様子です。」



頑張りました!!

「ご利用者の声」  
除々に歩行が安定し、最後のクールでは杖も必要なくなり歩けるようになりました。今後は家族や友人と旅行に行きたいです。台湾とかいいですね。あとは、電車に乗って駅弁を食べながら電車旅ができるかなと思っております。その前に、お世話になった先生にお見せしたいので歩いてかかりつけの病院へ行こうと思います!

おうちでリハビリ  
**ラシクアーレ**  
セラピスト・看護師が在籍する  
訪問看護・リハビリに特化した  
訪問看護ステーションです。

訪問看護・リハビリ 日常の作業をサポート  
**作業療法士!!**  
によるリハビリ

- 対象
- 加齢や病気、けがによって手足が動かしにくい方
  - 日常生活動作(食事、トイレ、入浴、家事)が困難な方
  - 手の細かい動作が苦手になった方
  - 認知症状や高次脳機能障害でお困りの方



**認知症予防 高次脳機能障害**  
高次脳機能障害とは、脳の損傷によって注意散漫になる、動作の段取りが悪くなる、記憶力が悪くなる等の症状があります。

**日常生活動作**  
食事や排泄動作などの生活を営む上で基本的な動作である食器洗いや調理等の家事動作、手芸・園芸や買い物等の趣味・社会活動があります。

**指先の巧緻動作**  
指先を使用し細かい動作のことです。生活をしていく中でボタンをかけた後、洗濯物干しの際に洗濯ばさみを使用した際、箸での食事等があります。

- リハビリでは…
- 計算や問題集での脳トレーニング
  - モノづくりなどの作業を利用して注意力向上や段取りを上手にする訓練
- リハビリでは…
- 腕が動かしやすくなるようにこわばりを和らげる
  - 筋力をつけ、動かしやすい身体作り
  - 福祉用具や自助具のアドバイスや練習
  - 実動作の練習や苦手な部分のアドバイス
- リハビリでは…
- ビー玉やベグを使用した指先の訓練
  - 手指の動作が行いやすくなるように刺激やこわばりを和らげるリラクゼーション
  - ご自身の道具を使用した実動作訓練(箸の操作や書字訓練など)

足の構造と機能研究会  
**学術発表**  
ポスター発表  
in 大阪  
発表時の反応

今回の学会では、理学療法士として靴販売店に勤めた経験を発表させて頂きました。靴屋では主に販売員として勤務し、靴の評価・靴の処方に特化し、三年間で約10000人を見てきました。1000人を見た中で「靴が身体に及ぼす影響が非常に大きい」という事です。特に靴のサイズ不適合が多く、怪我の原因になっており、適性サイズの着用で怪我の軽減や改善に繋がる事を経験しました。

臨床現場では身体評価に特化し、靴の評価をしている方が少ないと感じましたので、靴屋に勤めた理学療法士として、靴の評価を一緒にさせて頂く事を提案しました。

発表させて頂き感じたのは、靴への関心が非常に高いという事です。臨床や現場で靴の見方や処方に困っている方が多くおられました。靴屋で働いた経験、ラシクアーレで働いている経験をもとにアドバイス、ディスカッションさせて頂きました。

また学会を通して臨床や現場での足部評価の重要性を改めて感じました。

足部の変形や構造破壊は身体全体に波及し様々な疾患の要因に繋がる事を学び明日の臨床、スタッフへの伝達も今後行って行きたいと思っております。



一人一人にあった  
 パーソナルトレーニングが受けられる  
 フィットネス+リハビリ特化型 **デイサービス**です。

# 「やりたいこと」 を全力でサポート!



## 仲良し3人でバスツアーに参加できました

ホコルをきっかけに仲良くなられた3人!  
 皆様もともと外出するのがお好きでしたが…

ホコル利用 当初

旅行仲間が  
 近くにいない

長時間歩くと、膝が痛い

遠出が不安

荷物を持って、歩けなくなった

しかし今回、理学療法士とバスツアーに行くという目標達成に向けてトレーニングに取り組み実際に目標を達成出来ました!!



作り、環境設定にも力を入れています。

一人暮らしだと、悩みや家族・お孫さんのことなど気軽に話せるような環境がないが、ホコルに來ると楽しく会話出来る楽しいと言われる方も多くいらっしゃいます。そのためこのような出会いとふれあいを育む施設作りということも意識し、より良い空間作り、環境設定にも力を入れています。

### ① 目標設定! バスツアーに参加する!

旅行雑誌を3人で見ながら、どこに行こうかと計画を立てられています! ホコルをご利用するようになり仲良くなられた3人。ホコルは身体機能の回復・改善はもちろんですが、ご利用者同士の交流・コミュニティの提供にも重きを置いています。

### ② トレーニングの実施

#### ① 長時間のバス移動を可能に!

旅行先の下関まで長時間のバス移動になりますが、長時間の座位では、腰痛が発生していたので腰痛軽減を目標とし脊柱アプローチを中心に体の動揺性を改善する事から始めました。

#### ② 歩行改善で楽しく観光!

歩行時の不安定感、膝の痛み、訴えがありました。そこで荷物を持った状態での歩行の安定を目標とし、まずは体幹・下肢筋力強化から中心に始め立位パランス訓練を実施、最後に実際に荷物を持ち、応用歩行練習を行ってきました。



膝の痛みに対しては膝周囲の筋

### ③ 目標達成!

下関バスツアー!

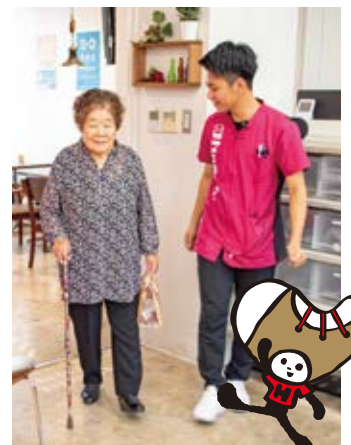


### お客様の声

【Aさん】腰の調子も良く、歩く時も腰を気にすることなく楽しめました。また日にちを決めて3人で旅行に行きたいです!  
 【Bさん】荷物が持てるようになり周りの目を気にせず、楽しむ事が出来ました。次回また3人で行くのが楽しみです。  
 【Cさん】今回バスツアーに参加できたことが自信に繋がりました。迷っていた娘との海外旅行にも一歩踏み出すことができ、上海旅行の計画中です!



力強化、柔軟性向上のためにストレッチ、リラクゼーションを中心に実施しました。



# KIDS AREA

キッズエリア



「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。

## サツマイモの苗植えをしました!!



チャレンジ保育園では、食育の一環として課外活動にも力を入れております。自然の物にたくさん触れて多くの事を感じ、食べ物の成長を学ぶ事で大事に育てた物を美味しく食べてもらう喜びを知ってもらいたいです。

今回はチャレンジファームへ行き、サツマイモの苗植えを行いました。はじめは慣れない手つきでしたが、手を泥だらけにしながらも一生懸命頑張りました。普段何気なく食べている物も、一から作る事がこんなに大変なのだと思



もって学びました。収穫は10月頃を予定していますが、みんなで植えたこのサツマイモが大きく育ち多くの方に食べてもらえる様になればと願っております。

浜線

チャレンジ保育園

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19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。

「ラポアレでは、身体を使った運動中心の「活動①」と、お勉強や手先の細かい作業、道具を使う練習等を机上で行う「活動②」の2つに項目を分け、①②ともに毎回実施しています。今回ご紹介するのは「活動②」です。



### 科学的根拠に基づいた活動 細かい作業や道具を使う 練習を机上で行う活動



活動②では、座って活動するお勉強や指先の細かい練習・道具の練習・感覚遊び等を行っています。大人が普段何気なく行っている、紐結びやボタン留めなども子どもたちにとってはとても難しい動作になります。また、最近は食事中に手が汚れるのを嫌うお子さんが増えていきます。そこには手の感覚過敏が大きく影響しており、ラポアレでは、そういったお子さんに対し片栗粉や小麦粉等で遊ぶことにより楽しみながら感覚に慣れていく練習を行っています。はじめは触るのも嫌だったお子さんが慣れてくると少しずつ気にならなくなり、今では楽しい活動になっています。



それぞれ苦手な事もあるけど得意な事もたくさんあるので、ラポアレでは一人一人のお子さんに合わせたアプローチを行い、可能性を引き出すお手伝いをしていきます。

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







オープンより、1カ月  
**20名**  
突破!!  
大変人気のサニージム  
なっております。

健康フィットネスクラブ  
**WALKER GYM OPEN!!**

今話題のトレーニングジムを介護保険内で実現  
**熊本・福岡初**

**総合事業(基準緩和型)**  
**システム!**

ホコルと同じ施設内に  
あるので安心です



**1日2時間**

総合事業(基準緩和型デイサービス)では  
**基本チェックリストのみで継続利用が可能です!**



**フィットネス**  
**10分×3**

国民全体の介護予防のため  
総合事業が開始されました。  
しかし、基準緩和型サービス  
はニーズがありながら普及し  
ていない現状です。  
そこで、介護保険事業と合わ  
せ、様々な事業運営を行って  
いる弊社のノウハウを活か  
し、この度基準緩和型サービ  
スを開始いたします。

弊社が追及している高い専門性と  
おもてなしの心によるサービスを実  
施し、全国的なモデル事業を目指し  
ております。ご利用には、要支援の方  
だけでなく、基本チェックリストに  
該当することで、本サービスを利用  
することが出来ます。  
一人一人のライフスタイルに合わ  
せ、地域のニーズに応じたサービス  
を提供し、地域貢献のため支援を充  
実させていただきます。



**マシン**  
**15分×3**

このような方に**オススメ**です

- 介護認定が非該当になった
- ジムに通いたいが高料金
- 送迎がなくて通えない
- デイサービスに通っているが  
更なる効果を実感したい!!
- もっと本格的な  
トレーニングをやりたい

**ホコル福岡・ホコル健軍と同じ敷地内にOPEN!!**



**ウォークランイオン乙金**  
〒816-0902  
福岡県大野城市乙金 3-23-1  
月～金(祝日含む)  
午前：9：30～11：30  
午後：14：00～16：00  
TEL:  
**092-586-6636**  
FAX:092-586-6637



**ウォークラン健軍**  
〒862-0911  
熊本県熊本市東区健軍 1-37-6  
月～金(祝日含む)  
午前：9：30～11：30  
午後：14：00～16：00  
TEL:  
**096-234-8088**  
FAX:096-234-6651



**お得なクーポン!!**  
全トースト5cm厚切りサービス

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!!**  
ポテトSサイズサービス

熊本市南区出仲間9-2-15  
TEL:096-379-3409  
月～金10:00-18:00  
土10:00-16:00

