



Vol.05

FREE

# La Chic Alé × Hokofu

**magazine**

あなたラシック、  
ホコレル  
自分を目指して。

ホコル  
脳血管疾患の方のご利用。

マラソン大会レポート

倉岳えびすマラソン.HOKORU完全サポート！目標達成は!?  
熊本城マラソン.WALK・RUN PROJECT専属ランナー今村選手のレポート

ケアマネージャー様必見！

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

山田実先生セミナー報告  
「高齢者のトレーニング」～ケアプランへの活かし方～

TKU放送.TV取材  
ホコイイ話・あなたらSCENE!!  
NEW STAFF他

## 次世代型デイサービス



ホコルでは脳卒中をはじめとした脳血管障害の方やパーキンソン病の方にも多数ご利用いただいております。

常識を打ち破る!!

### 筋トレ!! 持久力!! トレーニング!!

において回復されている方が多くいらっしゃいます。

- 理学療法士によるマンツーマンの個別リハビリ
- 筋力や持久力をアップする各種マシントレーニング
- 隠れた身体機能を引き出すホコトレ(集団トレーニング)
- 特別な下肢装具の評価と選定で歩行改善 などなど!

現在、退院直後～維持期の方を含め約25名(全体の1/4)の脳血管疾患のご利用者が日々リハビリに取り組まれています。

### ご利用者の声

歩きが  
楽になった。

買物が億劫じゃ  
なくなった。

日常での動きが  
速くなった。

家事が楽に  
行えるようになった。

新しい装具で  
歩きが楽になった。

脳卒中片麻痺の方で  
マラソンに挑戦された方も!



今後もホコルでは「ご利用者が目的意識を持つ」ことを大切にし、希望を持ってリハビリに取り組めるようスタッフ一同全力でご利用者を支援していきます。



ベッドを持参して、  
HOKORUスタッフ  
全力で応援!

40分以内  
に完走したい!

※掲載に関しご本人の許可を得ています。

## レポート 2014 倉岳えびすマラソン大会

1月12日HOKORU号はSTAFFを乗せ天草に走った。目的地は倉岳でした。この日はHOKORUご利用者がマラソン大会に挑戦するという事でサポートをさせていただきました。

潮風を浴びながら倉岳えびす像公園を歩くと大漁旗が風に靡き、開場はお祭りムードでした。

少し緊張した面持ちで登場されたご利用者を持参したベッドにご案内し、ストレッチ等を実施し、その際、ご利用者に目標タイムを伺ったところ、

「40分以内に完走したい」と目標をかかげられました。いざスタートラインに立ち、走り出した時、いつものHOKORUトレーニング時より明らかにペースは速い。

がむしゃらに走り続け、時には歩き、1月というのに汗びっしょりになり、気づけば目標タイムを10分も大幅に短縮し30分でゴール地点に戻ってこられました。

完走証明書を片手に奥様と一緒に撮影した写真はどこかスタート地点に立っていた時の表情より誇らしげでした。

## ほっこりホコイイ話

看護師：大串

### 嬉しい言葉の数々にほっこり。

HOKORUで働き始めて四ヶ月が過ぎ、最近では生活相談員業務にも携っています。生活相談員業務ではHOKORUで見られる御利用者の表情、身体機能だけでなくご家庭での様子やご家族の反応なども知ることができ、御利用者をもっと身近に感じています。

先日担当会議の際に御利用者の自宅にお伺いしました。嬉しい事に御利用者本人がそのご家族やケアマネージャー様に対し熱心に「雰囲気が良い。楽しい。HOKORUが大好き。」と最高の褒め言葉をおっしゃっていただき、胸が熱くなりました。

またご家族からは「足がスムーズに上がっている。ズボンの着脱が一人で出来るようになった。笑顔が増えた。」と実環境での様子を嬉しそうにお話しされました。ケアマネージャー様からは「御利用者にごここまで言って貰えるHOKORUはすごい!!」とお言葉を頂くことが出来ました。このように施設内だけでなく家庭における実環境下での動作などが感じることができております。

これからも益々HOKORUスタッフであることに誇りを持って、日々自己研鑽していきたいと思っております。皆様からの「HOKORUに通いだして、身体が良くなった、○○ができるようになった、○○が楽になった」などたくさんのお声をお待ちしております。

### ♪TKU取材を受けました♪

TKUからの取材があり、その模様は1月3日にTV放映されました。理学療法士が造るデイサービスの専門家ならではの視点やご利用者の声など、ホコルの魅力がたっぷり詰まっております。

動画配信中!是非ホコルのホームページをご覧になってください!

ホコル

検索

YouTube



Check it out

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ISIGN  
http://www.hokoru.com 〒862-0920熊本県東区月出2丁目4-42

改善&回復 歩行リハビリセンター

hokoru FITNESS & REHABILITATION

0120-949-856

## 訪問リハビリ



おうちでリハビリ  
ラシックアーレ

講師:

### 山田実先生講義

京都大学 大学院 医学研究科  
人間健康学系専攻 助教  
理学療法士 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～



予防医学の発達とともに医療・介護の世界では疾病を予防するという考え方が常識となつてきました。  
高齢者化の中で避けては通れない問題が転倒です。しかし、転倒が発生してしまうメカニズムを科学的に説明することができますか？  
また、それに対する本当のトレーニングを患者様に提供できていますか？真に転倒を予防することを考えることは、高齢化を予防する、または医療費の削減等に貢献するといった効果はもとより、転倒してしまう要因から導き出される対策を生み出すことができます。科学的根拠を元にお話いただきました。

セミナー  
レポート



ラシックアーレ 本部

#### 理学療法士 清田 純志

転倒は寝たきり等、主要な要介護要因であり高齢者の3人に1人が1年間に1度転倒するといわれ、15秒に1人はどこかで転倒しているとのことでした。転倒により日常生活動作や生活の質の低下につながり現在、転倒予防の必要性が重要視されています。

日常では何かをしながら行動することが多く、つまり歩く+考えるなど、これを二重課題(dual task)と呼んでいます。

転倒予防に向けた高齢者のトレーニングという筋力トレーニングのみをイメージされる方も多いと思いますが、すべての人に汎用化されるべきではなく、このdual task能力の低下も転倒の要因になっています。もちろん、老年症候群の一つであるサルコペニアも問題であり、筋力トレーニングや、さらにはトレーニングに見合った食生活も重要となってきます。

今後の訪問リハビリにおいて、今回の研修会を活かし個人の身体状況、食生活、住環境などを多角的側面から統合解釈しテラーメイドなつまり個人に見合ったトレーニング及びアドバイスを提案していきたいと考えています。

ラシックアーレ 月出サテライト 看護師 那須 正剛

訪問看護中でも起こりうる転倒は、発生後にどう対処すればいいのかということを考えがちだった。

しかし、事前に状態や機能を評価・把握し、その情報を利用者やご家族、その方の介入されているサービス関係者等に情報共有することで大幅に転倒を減少させることは可能である。利用者の身体・精神的、環境状態の全体を把握する我々看護師は、微細な情報を発信する側でもあり受信する側でもある。高齢者1人が転倒したことによってかかる医療費や介護費は膨大で、1人の転倒を予防するということが個人の健康保持・増進だけでなく国家の医療費、介護費の削減につながることを強く感じた。訪問看護をはじめ介護事業を通して地域や世の中へ貢献でき、これからの社会の中で欠かせない職種になることを改めて感じた。



## あなたなら SCENE!! シーン

准看護師 山本 智恵子

先日、利用者様にワンピースを作らせていただきました。  
なかなかの出来栄です！

Aさん♡♡♡

## ハンドメイドでとびっきりの笑顔

「私に、作らせてください！」  
——幼少の頃に脊髄の病気に罹られ、四肢体幹の不自由や膀胱直腸障害のある女性の利用者様のAさん。

頭脳明晰で、お仕事をされながら常にポジティブに頑張っておられる、素敵な女性です。四肢が不自由なため、24時間介護を受けながら生活されています。

膀胱瘻があるため常に医療的管理を必要とし、圧がかからないようにしなければなりません。「締め付けるような洋服は避けて下さい。」そう主治医から言われたAさん。

「既成品は流行りの短いワンピースしかなくて…」と、とてもお困りでした。

そこでハンドメイドが大好きな私はAさんにぴったりなワンピースを作ることにしました。「Aさんなら、こんな感じ…」着たところを想像しながら、ニヤニヤしながら作りしました。

「可愛い〜！」部屋着のつもりで作ったのですが、外にも着ていけそうだと大変喜んでいただきました。思った通りよくお似合いです。利用者様のとびっきりの笑顔が私の最高の励みになることは言うまでもなく、私が一番わたしラシックいられる瞬間でした。

NEW! STAFF!



必殺技!  
「クロッカの顔マネ」  
理学療法士  
田上綾香

ラシックアーレ  
サテライト  
月出

利用者様との  
笑顔  
を  
築いていきます。

ラシックアーレ  
本部



利用者様との  
より良い関係を  
築けるよう  
支援していきます。

「海より広い器」  
を持つと言われる男

※掲載に際しご本人の許可を得ています。



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

本部 〒660-0826 熊本市南区平田 2-20-8  
tel 096-288-2778 fax 096-288-2343

サテライト月出 〒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  
ラシックアーレ



0120-987-392

# 熊本城マラソン 大会レポート!

29歳以下女子フル  
826人中 **3位!!**

総合女子フル  
2369人中 **24位!!**



記録: 3時間22分17秒



WALK RUN PROJECT 専属ランナー

**今村薫選手**

姿勢制御  
オリジナルインソール  
熊本城マラソンでも大活躍!

2014年2月16日

皆さんしっかり準備をして大会に臨んでいたようで、WALK RUN PROJECTでトレーニングして頂いている、もしくは練習会に参加して頂いている方は初マラソンの方々を含め3時間台、4時間台でゴールされました!!

その他の方もしっかり完走され、感動を呼ぶマラソンとなりました。その中でWALK RUN PROJECTの専属ランナーである今村選手は、29歳以下女子で総合3位という素晴らしい成績を残してくれました!!

そして、参加者のほとんどが『体幹トレーニングをしていて本当に良かった』『テーピングで痛みや疲れが全然違った』と報告していただき、サポートさせていただいたスタッフとしては嬉しい限りです!!

今後いろいろなランナーの方やスポーツ選手のパフォーマンス向上をしっかりサポートさせていただきます!! 熊本城マラソン参加者の皆さん、本当におつかれさまでした!



WALK RUN PROJECT  
Shop manager  
理学療法士・保健学修士 **今村 伸司**

痛みで走れない事からスタートした熊本城マラソンでした。走る事が好きなのに走れない、一生走れないのかな... すごく不安だった頃、ウォークランの事を知り、駆け込んだのがウォークランプロジェクト店長の今林さんとの出会いでした。治療して頂きすぐに走れる様になり、今まで悩んでいたのが何だったの?もう少し早くウォークランと出会っていたら...と何度思ったことやら。結婚式など忙しい事を言い訳に進まない練習やダイエットそんな時ウォークランに通ってる方を中心としたランニングクラブを結成!メンバーの皆様は向上心のある方ばかり、もちろんスタッフの方々も一緒にいるだけで自分も成長できる気えしてきます!

そんな皆様に刺激を受け、気合いを入れ直して練習に熱を入れる事ができました。

パーソナルトレーニングの体幹トレーニングによりブレない体ができ走るのがかなり楽になりました。

オーダーメイドのインソールを作成して頂き足の痛みも全くなり蹴りが楽になりました。

沢山のサポートをして頂き無事にスタートラインに立つ事ができ、感謝の気持ちを胸に42.195キロの道程を一步步走りつきました。

納得のいく結果ではなく悔しいですが昨年より不利なスタート位置であったにも拘らず、昨年を上回るタイムでゴールできたのはウォークランのサポートと切磋琢磨できる仲間に出会えたからだと思えます。

これからもキレイになりたい!楽しく走り続けたい!に自分の目標に掲げ、ウォークランと共にランニングクラブの皆様と共に成長して最強のランニングチームになっていけたらと思います。これからもよろしくお願ひします。

<http://walkrun-project.com>

ウォークラン 熊本

検索



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

Y'sGroup



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



改善&回復 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.hokofu.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)



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  
本 部 : 〒860-0826 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  
<http://www.la-chic-ale.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:4360190591

- ✓ 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・ウクレイティブ・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)・株式会社ISIGN(代表取締役)・ICHIRYU project(代表)・元九州中央リハビリテーション学院非常勤講師

おうちでリハビリ  
ラシックアーレ  
La Chic Ale  
わくわくシニアクラブ  
熊本市通所型介護予防事業

**2次予防**  
中央区,東区,南区  
☎ 096-288-2778

運動機能向上プログラム  
口腔機能向上プログラム

大好評 実施中!!

FM791 熊本シティエフエム  
NOW ON AIR!!

ホコルの  
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になれます! <http://www.hokofu.com>