



La Chic Alé!



hokofu

**Vol.08**

**FREE**

# La Chic Alé X Hokofu

**magazine**

あなたラシク、  
ホコレル  
自分を目指して。

**topics**

## 入院予防特集!!

この夏をどう乗り切る!?  
入院が増えるこの季節、オススメの  
"入院打開法"を一挙公開!!

- ホコル:熱中症対策で体調管理!
- ラシク:"腸育"で免疫力ぐーんとUP!

- ホコル:ホコイイ話・ご挨拶
- ラシク:看護師体制の強化!
- WR:オリジナルインソールが人気!



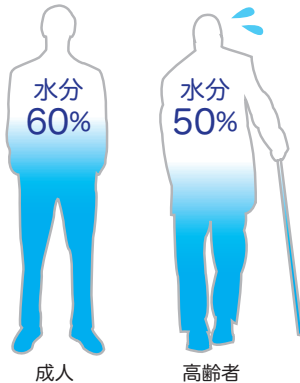
# 夏本番!! 熱中症 に気をつけて!!

# 入院せずに 夏を乗り切る!!



## 熱中症とは?

梅雨時期で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称。体温の異常な上昇、循環不全、水分・塩分の欠乏が原因で起こる。



高齢者は常に水分が足りてない状態!

## この症状が出たら注意!!



- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感
- 意識障害・痙攣
- 高体温



ホコルお勧め! 自分で出来る

## 熱中症対策!!

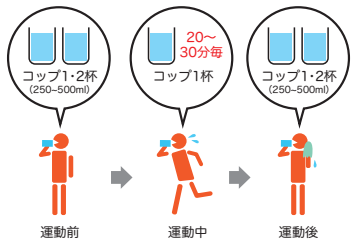
## なぜ高齢者に脱水が多いのか?

- 加齢に伴い、水分の最大保有臓器である筋肉が減少し、約10%の水分が減少する
- 口渇感が低下し、水分摂取量が減少する
- 水の再吸収能力が低下し、尿として水分がより多く失われる
- 失禁を恐れて意識的に水分摂取を制限する
- 高血圧の高齢者では、降圧利尿剤のため、脱水傾向が強まる

...etc

ホコルでは御利用者お一人お一人の体調を考え、運動前の水分補給や、施設内の温度湿度の管理を行っております。

## 運動時の水分補給



## 飲み物

スポーツドリンクを2-3倍に薄めます。コップの3分の1までスポーツドリンクを注ぎ、水をいれましょう。



糖尿病が気になる方でも安心して飲めるローカロリーの飲料も発売されています。

## 外出する時は...



## 日傘や、帽子を着用しましょう。

日傘は、現在UVカットや、直射日光防止するための日傘が販売されています。直射日光が熱中症発症の大きな原因となります。まずは格好から意識していきましょう。

## 適度な休憩を取りましょう。

特に、昼間時(14時~17時)は、気温が最も高く日差しが強い時間帯です。外の外出時は日陰や、お店や公共施設などで涼みましょう。夜間も湿度が高い場合は、温度管理・こまめな水分補給を徹底していきましょう

## 通気性のよい服。

## 吸湿・速乾加工の服を着用しましょう。

通気性・吸湿性の悪い服や、水分を摂取しても汗が放出されにくくなり、熱がこもりやすくなります。夏はドライ・メッシュ生地の長袖Tシャツ、インナーを着用し快適にトレーニングしましょう。

# ほこり 赤い話

## ホコル琴平オープンから3ヶ月

ホコル琴平 平井 あや子  
 生活相談員

HOKORUで働きはじめて半年になろうとしています。十年以上の間、理学療法士として働いていましたが、琴平店オープンに合わせて社会福祉主事の資格を活かして生活相談員の仕事をさせて頂く機会を得ることが出来、他事業所のケアマネージャーや御利用者や家族と、様々な方々とお話しする機会が増え新鮮な毎日を送っています。

先日のオープンに際しての内覧会では、月出店からお世話になっているケアマネージャーさんに、

「あ〜良かった〜。ホコルを紹介できる範囲が広がって助かったわ〜。」  
 「本当に皆さんどんどん元気になっていかれてるからね。」  
 と、嬉しい言葉を頂きました。

また体験の方が、「体力がだんだん落ちてきてこのまま動けなくなるんじゃないかと心配。一人暮らしで話す人もいないからふさぎ込んでしまう。」とご相談を受けていましたが、ご利用を開始されてからは、「身体が少しずつ良くなるのがわかるし、職員さんとか通ってる人という話せて元気が出る。」とのお言葉を頂きました。

これからも身体から心から元気になって頂けるよう、お喜びの声が聞けるよう、精一杯頑張っていきたいと思っております。よろしくお願ひします。



## ホコル月出 ご挨拶

ホコル月出管理者  
 理学療法士  
 日本協会公認アスレティックトレーナー

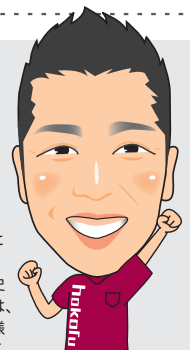
園村 和輝

4月よりホコル月出管理者として就任しました。

開設して1年間という短い歴史ですが勢いのあるホコル月出は、御利用者やケアマネージャー様など当施設に関わっていただく多くの方々に支えられているのだと感じます。次世代型の施設であり続けるために、新しい取り組みへのチャレンジやサービスを提供していきたいと思ひます。

今あるホコルカラーを更に色濃くし、御利用者がもっと満足いただけるようスタッフ一同で最高のおもてなしを目指します。

皆様の「あなたらしく、ホコれる自分」のために、精一杯のお手伝いをさせていただきます。



## 【次世代型デイサービス】

歩行リハビリセンター ホコル  
<http://www.hokofu.com>  
 病院でのリハビリとの併用可能

1号店  
**ホコル月出**  
 〒862-0920 熊本市東区月出 2-4-42  
 TEL 096-234-6650  
 FAX 096-234-6651

2号店  
**ホコル琴平**  
 〒860-0813 熊本市中央区琴平 2-6-44.1F  
 TEL 096-223-6634  
 FAX 096-288-2343



# 入院予防月間

## 身体コーディネート看護のススメ

ご入院が増える夏場・冬場。  
ご本人様だけではなく、ご家族やケアマネージャー様も  
注意されているこの時期。  
昨年からラシックアーレでは入院予防月間を設定してお  
り、この季節は特に身体コーディネート看護に力を注いで  
提供させていただいています。



心・身体・環境などトータル的にコーディネート。

### 身体コーディネート看護とは

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、御利用者の心・身体・環境などをトータル的にコーディネート。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。  
『身体コーディネート看護』を導入された御利用者で、毎年のように入院されていた方もご自宅でご過ごされることができるようになり、現在も継続してご利用いただいています。

### 導入例

- (A)週1回の運動習慣(訪問リハ・デイ)  
+週1回の身体コーディネート看護
- (B)週2回の運動習慣(訪問リハ・デイ)  
+月の第1週のみ身体コーディネート看護  
など!

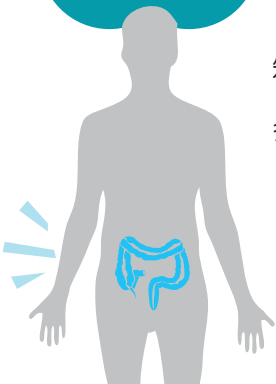
訪問リハと身体コーディネート看護の組み合わせが好評です!



入院しない!

## 腸育で夏を乗り切る!!

“腸育”とは読んで字の如く、「健康な腸を育てる」「腸に関する知識の教育」なのですが、案外知られていないようです。  
神経細胞の数が最も多いのはダントツ「脳」なのですが、次に多いのがなんと「腸」で、**第2の脳**ともいわれています。



実は、腸は食べた物を消化・吸収するだけの器官ではありません。癒しのホルモンとされる「セロトニン」。ホルモンというだけあって、脳で作られているように思いがちですが、なんとその90%が腸で作られているのです。

外界から入ってきた**病原体や刺激物**に最初に立ち向かうのも、腸内の**免疫細胞**です。

高齢者の便秘、主な

### 3つの原因

- 1 食事メニューの偏りや水分の不足
- 2 運動量の不足
- 3 加齢による内臓の機能低下

生活習慣の見直しにより改善できます!

つまり腸が健康であれば、免疫力もUPするのです。では、どうやって腸を健康に導けばいいのでしょうか?

それにはまず、**便秘をしないこと**。

便秘は、腹痛、嘔気、嘔吐、免疫力の低下、頭痛や肌荒れの原因となるばかりでなく、大腸ガンのリスクが大きくなります。

身体コーディネート看護で考える

## 便秘対策

これからの季節、特に夏場は慢性的な脱水状態となり、便秘の方が急増します。今のうちに、便秘対策を始めましょう!!



水分摂取  
(1日1リットル)

オレイン酸の効果で腸の滑りが良くなる

オリーブオイルの摂取  
(1日大さじ1杯)



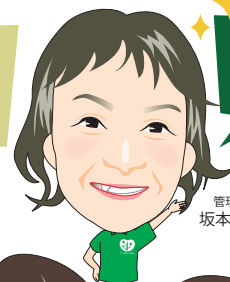
運動習慣をつける



便秘薬の乱用は避ける  
腸の機能が衰退化



生魚、生卵の摂取  
小腸の栄養源であるグルタミンが豊富!!



看護師体制が強化されました!

管理者  
坂本菜穂



山本 智恵子



看護師  
清田 真裕美

看護師  
ニューフェイス!!  
今まで培ってきた経験を  
活かし、身体コーディネート  
看護を提供していきます。

園田 恵



### 【訪問リハ・訪問看護】

おうちでリハビリ ラシックアーレ  
<http://www.la-chic-ale.com>

### ■ ラシックアーレ 琴平

〒860-0813 熊本市中央区琴平 2-6-44.3F  
TEL 096-288-2778  
FAX 096-288-2343

### ■ ラシックアーレ 月出 (サテライト)

〒862-0920 熊本市東区月出 2-4-41.2F  
TEL 096-288-4271  
FAX 096-288-2343

# ランニングを全カサポート!!

姿勢制御 オリジナルインソール



**Balance  
tune**  
gait control  
strategy

**フルオーダー**

履くだけで、重心位置と筋活動を良くします。

お喜びの声続々♪

ウォークランの大ヒット商品  
"バランスチューン"インソール  
あなたの足に合わせてお作りします!

歩き・姿勢  
に変化

歩きが  
安定しやすく  
疲れにくい

いつもの  
シューズに  
入れるだけ!

・50代女性  
走ると足の親指に違和感を感じ、一体何が起きたのだろうか?と思色々考えた所インソールを製作していただくことになりました。インソールを靴に入れて走ると親指の違和感も感じなくなり、疲れにくくなったような気がします。

・60代女性  
今までは歩くときと疲れや違和感などが出た歩けなかったのですが、インソールを作成していただき歩いてみると2時間程度歩いてもフィットしていて安定感があり、全くフラフラせず、違和感等も大丈夫でした。これならもっと長歩きできそうです。

足裏チェック!

形體的  
アプローチ

感覚的  
アプローチ

理学療法士が  
専属トレーナーに!

パーソナル  
トレーニング  
始めませんか



アスリート・スポーツをされる方・キレイになりたい方・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



徒手リラクゼーション(ほぐし)



ダイエット・プライダルコース

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

ニューバランス  
シューズ  
フィッティング



カラダ健康予防教室!!!  
始まりました!



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

詳しくはHPへ!

<http://walkrun-project.com>

ウォークラン 熊本

検索

Y's Group



株式会社SENSTYLE  
〒862-0920  
熊本市東区月出2-4-41.2F  
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



ICHIRYU-PROJECT  
〒862-0920  
熊本市東区月出2-4-41.1F  
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



改善&回復 歩行リハビリセンター

株式会社ISIGN

1号店 〒862-0920 熊本市東区月出2-4-42  
ホコル月出 TEL 096-234-6850 FAX 096-234-6651  
2号店 〒860-0813 熊本市中央区琴平2-6-44.1F  
ホコル琴平 TEL 096-223-6634 FAX 096-288-2343  
<http://www.hokoru.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 月出:介護保険事業所番号:4370109482  
琴平:介護保険事業所番号:4370110456

- ✓ 歩行リハビリ
- ✓ 脳卒中回復
- ✓ カフェ空間
- ✓ 睡眠アプローチ



おうちでリハビリ

ラシックアーレ

株式会社SHIFT  
ラシックアーレ 琴平 〒860-0813 熊本市中央区琴平2-6-44.3F  
(旧住所: 熊本市南区平田2-20-8)  
TEL 096-288-2778 FAX 096-288-2343  
ラシックアーレ 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  
<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



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.hokoru.com>



2次予防への取り組み

映像をそのまま真似するだけで  
介護予防運動になる、フィットネス  
仕様のDVDが完成しました!  
おうちでももちろん、地域の  
サロンや体操教室でもぜひご活用  
下さい!

介護予防定額システム  
CPSS

- 座位でのエクササイズ
- 立位でのエクササイズ

オリジナルエアロピクスエクササイズ  
Extreme DVD化!  
of care-prevention



くわしくはスタッフまで!