



La Chic Alé®



hokofu®

Vol.12

FREE

La Chic Alé X Hokofu

magazine

あなたラシック、
ホコレル
自分を目指して。



ついに、

ホコル福岡OPEN!

「冬の入院予防」特集

- 入院の原因は、肺炎と転倒
- ホコル:適度な運動/呼吸筋アップ/睡眠アプローチ
- ラシック:口腔ケアで肺炎予防!!

二次予防総合事業

- 二次予防「土曜デー」



入院原因の多くは… 肺炎と転倒

冬の入院予防特集



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。

また、冬は高齢者にとっては血流循環の悪化にともなう筋肉のこわばりや関節痛、神経痛の増悪が起こり、転倒による骨折が多くなります。

転倒

そこで、今年も



改善&回復 歩行リハビリセンター



hokofu
Fitness & Rehabilitation



おうちマリハビリ

ラシックアーレ

それぞれ、
解説!!



次世代型ディサービス



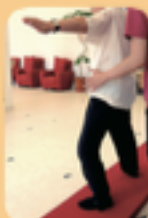
冬場に多い病気

- 感染症 (インフルエンザ・感染性胃腸炎など)
- 心筋梗塞、脳卒中 (高血圧になりやすい)
- 呼吸器疾患
- 骨折、関節痛



転倒予防に！ 適度な運動

- 血液の循環を良くして、免疫を司るNK細胞が活性化することで身体の抵抗力を高めます。
- 筋力強化、バランス練習で転倒予防、関節にかかる負担軽減。



- 運動はストレス解消につながり、リラックスすることで副交感神経が働き血圧が下がります。有酸素運動を継続して行うことで動脈硬化を予防し、高血圧を予防しましょう。

ホコルからの提案!!

- ①感染症予防、身体の抵抗力を高める。
- ②血圧をコントロールする。
- ③呼吸器機能を高める。
- ④筋力・バランス能力を高める。

病気になるにくい体に!

呼吸筋強化

トレーニング機器を使用し、肺機能を改善！呼吸時に働く筋肉を鍛えることで呼吸筋のみならず、姿勢(体幹)改善も回り呼吸機能を高め、咳や喀痰能力も向上します。その結果、持久力や免疫力、または肺炎や感染症などに対する抵抗力も向上します。



リハビリ効果の向上!

睡眠アプローチ



人は太陽光を浴びることにより脳の松果体でメラトニンというホルモンを分泌し、その作用で夜に睡眠が促されます。

ホコルではこの作用を利用した「高照度光療法」を導入しています。習慣的な照射で、夜間の睡眠の質を高めることができ、日中の覚醒度も高まります。その結果、昼夜逆転傾向の改善や転倒防止、効率のよい運動効果が得られます。



【次世代型ディサービス】

歩行リハビリセンター ホコル
<http://www.hokoru.com>
高齢でのリハビリとの連携可能

■ホコル丹波
〒862-8520
鳥取市東区丹波1-4-42
TEL 096-234-6630
FAX 096-234-6651

■ホコル琴平
〒863-0812
鳥取市中央区琴平2-6-441F
TEL 096-223-6634
FAX 096-288-2343

■ホコル備前
〒866-0835
福岡県大野城町備前4-3-4
TEL 092-586-6636
FAX 092-586-4637



訪問看護・リハビリ



おうちでリハビリ
ラシクアーレ

冬の
入院予防



身体コーディネート看護コラム

日本人の
3大死因

癌・肺炎・心疾患



予防法

その①

ラシクアーレからの提案!!

- ①適切な口腔ケアにて肺炎予防!
- ②呼吸筋トレーニングで肺機能を向上

※肺炎の症状

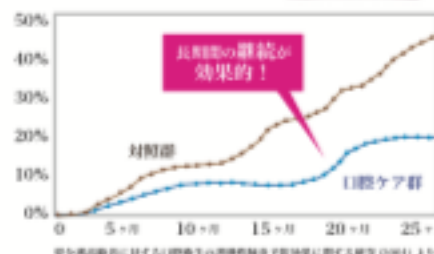
- ・38度以上の高熱
- ・咳や痰
- ・呼吸が苦しい



適切な口腔ケアにて肺炎予防!

身体コーディネート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だってあります。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。



口腔ケアで入院リスクを軽減!

口腔ケア(Ns)+運動療法(PT)=肺炎予防▶▶▶ めざせ! 入院ゼロ

入院原因の多くは… 肺炎と転倒 冬の入院予防特集



【訪問リハ・訪問看護】

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

■ ラシクアーレ早年

〒840-0813 熊本県中央区早年 2-4-461F
TEL 096-288-2778
FAX 096-288-2343

■ ラシクアーレ月出(ササライト)

〒862-0903 熊本県鹿耳川町 2-4-412F
TEL 096-288-4271
FAX 096-288-2343

ラシクアーレ

要支援 フォローアップ!!

土曜開催!!

カラダ健康フィットネス

- ・自分で行くことが**困難**な方
→5km圏内、送迎可能です。
- ・週1、短時間で運動したい
→90分運動エクササイズ回数チケット制
- ・週1デイでは物足りない方

ウォークランとは?

ウォークランとは、「運動機能向上」を目的とするフィットネスクラブ(運動教室)の事です。
健康や体力に衰えを感じてきた方にとって楽しい運動ジムです。
医療専門家である理学療法士も在籍しておりますので、体にお悩みのお持ちの方も安心です。

わずか、90分の運動でOK!

- ①午前9:00~午前10:30
- ②午前11:30~午前13:00

お問合せ&会場

>>歩行リハビリセンターホコル(月出店)

- マットストレッチ
- バンドトレーニング
- エアロバイク
- コアトレーニング
- エクストリーム
- ライトトレーニング
- ドリンク自由
- 送迎 (5km 圏内)

4回分×90分
8,000円
(税別+送料)



WALK RUN Line
ラインを使ってエクササイズ



WALK RUN Bike
ペダルを回しながら有酸素運動



WALK RUN Band
初心者向けと上級者向けをご用意



WALK RUN Stretch
マットストレッチで柔らかく



WALK RUN Core
話題沸騰、体幹トレーニングマシン



WALK RUN Extreme
看護士・理学療法士「作」のエアロビクス



ホコル福岡OPEN!

【ホコル福岡】〒816-0935福岡県大野城市博和4丁目3-8 1F / TEL 092-586-6636 / FAX 092-586-6637



ケアマネジャー様向けに、体験会を実施致します。
☎092.586.6636 10/23(木)~11/13(木)まで

Y'sGroup



〒862-0920
熊本県東区月出2-4-41,2F
TEL 096-234-6661 FAX 096-234-6651

医療情報サービス (株式会社SENSTYLE)

- ✓ セミナー事業
 - ✓ 研修
 - ✓ web研修の立案
 - ✓ 経営者支援
 - ✓ 調剤室
- http://www.senstyler.com



〒862-0935 福岡県大野城市博和4丁目3-8
TEL 092-234-6650 FAX 092-234-6651
〒862-0935 福岡県大野城市博和4丁目3-8
TEL 092-234-6650 FAX 092-234-6651

次世代型デイサービス (株式会社SSD00)

〒862-0935 福岡県大野城市博和4丁目3-8
TEL 092-234-6650 FAX 092-234-6651

- ✓ 歩行リハビリ
 - ✓ 水中歩行
 - ✓ 歩行補助機
 - ✓ カフェ空間
 - ✓ 雑談フロア
- http://www.hokofu.com



〒862-0920
熊本県東区月出2-4-41,1F
TEL 096-234-6636 FAX 096-234-6651

パーソナルトレーニング (IOGRYU-PROJECT)

- ✓ パーソナルトレーニング
 - ✓ フィットング
 - ✓ インターナル作成
 - ✓ サクサセッション
 - ✓ ダイエット
 - ✓ 顧客への取り組み
- http://walkrun-project.com



〒862-0935 福岡県大野城市博和4丁目3-8
TEL 092-234-6650 FAX 092-234-6651
〒862-0935 福岡県大野城市博和4丁目3-8
TEL 092-234-6650 FAX 092-234-6651

訪問リハビリ・看護 (株式会社SHIRT)

〒862-0935 福岡県大野城市博和4丁目3-8
TEL 092-234-6650 FAX 092-234-6651

- ✓ 訪問リハビリ
 - ✓ 療養上の対応
 - ✓ 介護支援・相談
 - ✓ 在宅介護の指導
 - ✓ 医療的処置
 - ✓ 在宅ケアプログラムの開発
- http://www.ja-chk-aki.com