



Vol.11

FREE

La Chic Alé × Hokofu

magazine

あなたラシック、
ホコレル
自分を目指して。

「したいこと」をサポート

- 歩行の意味とは？
- ホコルご利用者のSTEPアップをサポート
- ホコイイ話

食欲の秋は嚥下に注意!

- 嚥下チェックシート
- ラシックの口腔アプローチ
- 和漢アロマレポート
- 熱中症、脱水対策レポート

二次予防総合事業

- 二次予防「土曜デー」



「したいこと」をサポート!

ひとり一人に”**具体的目標**”を提案、社会参加活動も応援します

歩行の意味



私達ホコルは歩行に特化したデイサービスですが、そもそも人にとっての歩行とはどのような意味があるでしょうか？

「歩く」という行為は単なる移動手段であって、普段人は歩行に関して意識していないものです。できない事ができるようになるには意味がありますが、決してゴールではありません。

私達をご利用者に対して提供したいサービスはその先にあります。つまり歩行へのアプローチは目標へのステップという事になります。

POINT
ホ

目標のない動作訓練を何十回もするよりも、目標に向かって行う訓練は高いモチベーションが得られ、心身機能の大きな改善を期待できます。



ホコルではご利用者の「STEPアップ」をサポート!!



STEP
1

目標を考える

まずご利用者の「したいこと」を聞く事から始めます。こちらから直接お聞きしますが、何気ない普段の会話をスタッフ間で共有したり「以前好きだった事」などをヒントに私達から提案させて頂くこともあります。



STEP
2

改善点の把握

次に問題点の把握を行います。理学療法士が介入する際に身体機能の評価を行います。また定期的に自宅訪問を行い、間取り図を作成します。目標の妨げとなる項目を総合的にピックアップし、訓練につなげています。



STEP
3

サービスを提供

目標がそれぞれならば訓練もそれぞれ。趣味の動作トレーニング、動作以外にもモチベーション向上やコミュニケーション場面の形成など社会参加の場面に応じた、各ご利用者へオーダーメイドのサービスを提供いたします。

ほっこり ホコイイ話



※ご利用者が描かれた素敵なイラスト

ご利用から9ヶ月、家族旅行達成!!

ホコルを利用するようになってから、約9ヶ月が経ちました。ホコルを利用する前は膝の痛みが強く、歩くこともとても難しく、歩くことも出来ませんでした。外出することが出来ず、外に出る機会も減っていました。また家族で旅行に行きたいという思いが、これまで一度も実現していませんでした。近頃は、歩くスピードも以前より少し速くなりました。時間もなく長く歩けるようになりました。以前はできていなかった朝のお散歩も、今では日課になりました。今では、その結果、今年の夏に家族みんなでバスのツアーの旅行に参加することが出来ました!

POINT
ホ

次の目標は自分の車の運転で旅行に行くことだそうです。目標をクリアして次のステップに進むことが出来るのは、とても誇らしいことですね。ホコルでは御利用者のみなさんの参加したい! 行きたい! やりしたい! という気持ちを全力で応援してまいります。日常生活の目標から、外に出たいという目標まで、御利用者個々に合わせたサービスを提供し、よりよい生活を送っていただけるようサポートしていきます!



【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



ホコル

0120-949-856



えんげ

食欲の秋は、嚥下に注意!!

ラシクアーレでは嚥下障害に対してセラピスト・ナースで連携したアプローチを実施しています。
嚥下障害とは、疾病や老化などの原因により飲食物の咀嚼や飲み込みが困難になる障害をいいます。
これから食事が美味しくなる季節。
また入院が増える冬を迎えるにあたり、嚥下について知っておくべき事項をまとめてみました。



ラシクアーレの「口腔アプローチ」

⑨ 口腔評価

反復唾液嚥下テスト (RSST) → 空嚥下を可能な限りしてもらい、嚥下運動を評価。

リンスン → 頬を膨らまし、口腔の運動機能を評価。

オーラル・ディアドコキネシス → 舌や口唇の運動機能評価



⑩ パワーブリーズ

顔面筋・吸気筋のみならず、姿勢改善にも働きポジショニングが改善。

⑪ 口腔ケア

歯ブラシやケア用品にて口腔環境を改善。ケア用品の選定も実施。

⑫ 嚥下のケア (嚥下トリートメント)

唾液腺・耳下腺・舌下腺の刺激や肩甲骨～頸部への筋緊張緩和を図る。

⑬ ご家族へのアドバイス

食事形態の工夫や調理の仕方、ケア用品の選定などご相談頂けます。

嚥下チェック >> CHECK

- ① 肺炎と診断されたことがあるか？
A. 繰り返し B. 1度だけ C. ない
- ② 最近、痩せてきたか？
A. 明らか B. 少し C. 特に
- ③ 食べ物、飲み物が飲み込みにくいか？
A. よくある B. たまに C. 特にな
- ④ 口の中に食べ物が残るか？
A. よくある B. たまに C. 特にな
- ⑤ 喉に痰(たん)がからんだり、食べ物が残るか？
A. よくある B. たまに C. 特にな
- ⑥ 食事中や飲み物を飲む際にむせることがあるか？
A. よくある B. たまに C. 特にな

①か②にAがある → 主治医の診察が必要です。
③か④にAがある → 食事の際は飲み込みやすいものを選び、口の中を綺麗に保ちましょう。
⑤か⑥にAがある
→ 水や汁物などにはトロミをつける必要があります。
①～⑥にAはないがBが1つでもある
→ 飲み込みを意識しながら食事をしましょう。
①～⑥がCのみ → 今のところ問題ありません。



和漢アロマレポート

【試験期間】2ヶ月間(週2回 プラセボ4回)

【方 法】腰部・下肢各10分の和漢アロマ(鎮静止痛・抗炎症効果)

プラセボには米ぬかオイル

① 施術前、御本人に和漢オイルの効能を伝える。匂いを嗅いでもらう。

② 施術後、痛みを数値化(10~0) * 10が最高の痛み。

③ 座位保持時間を評価。

【対象者】男性 80代

【疾患名】脊柱管狭窄症/不眠症/

数年前より上記疾患による下肢痺れが増強し、整形外科受診するも改善みられず、現在は積極的な治療は受けていない。痺れは増強するため、ADL低下著しく、日中は寝たきりの時間が長い。

熱中症・脱水対策レポート



一人暮らしの御利用者を中心に水分摂取のアドバイスとともに、【水分】をお届けしています。高齢者は、口渇中枢の感受性低下により、のどが渇きにくくなり、水分摂取量が減少します。暑くても水分補給を忘れがちなため、脱水症状を引き起こすこともあります。喉が渇く前に飲むことを習慣化してもらうために、実際にペットボトルの水をお渡しして飲んでもらいます。熱中症・脱水対策のきっかけ作りとなるよう取り組んでいます！



使用する和漢オイルの説明!



日付	疼痛10段階	腰・足	座位保持時間	主訴・備考
4月21日(火)	9	鎮静止痛	5分	「こんなに気持ちが良いのは生まれてはじめて」香り解らないとのことだが表情和らぐ
4月23日(木)	9	鎮静止痛		
4月28日(火)	8	鎮静止痛		「この和漢オイルがほしい、夜寝る前にしてほしい」表情穏やか
4月30日(木)	8	鎮静止痛	7分30秒	「昼は座れなかったが、今は座れる。痺れは今は良い」
5月05日(火)	5	プラセボ		「これはいいもんな、気持ちが良い」苦痛様表情はあるも、入眠される
5月07日(木)	7	プラセボ		「痺れはあるけど、する前よりだいぶん良い、無いと同じくらい」
5月12日(火)	5	鎮静止痛		「あ〜良かった、気持ちが良いな」施術中は入眠
5月14日(木)	5	鎮静止痛	7分	「これをした後に座ると、痺れは強くならないな」
5月19日(火)	7	抗炎症効果		「手の温もりはじわっと伝わって気持ち良い」昨夜不眠、施術中入眠
5月21日(木)	6	抗炎症効果		「これをする時は、すごく良い」
入院				
ロキソニン3T3X → カローナル2T 頓用へ変更				
6月16日(火)	5	抗炎症効果		「波打つ痺れの波が止まるようだ」表情穏やか
6月18日(木)	7	抗炎症効果	7分	「気持ちいい、痺れはまだあるけど」
6月23日(火)	2	プラセボ		「今日は満点だ」表情穏やかで、起き上がりスムーズ
6月25日(木)	2	プラセボ		「してる時は気持ちいいけどね」
6月30日(火)	0	抗炎症効果		「今日は満点、痺れがじっと治まる」
7月02日(木)	5	抗炎症効果	7分	「してる時は痺れは消える、包まれてるようで気持ちが良い」

対象者の症状は神経圧迫によるものに加え、「この痺れや痛みが一息続くのではないか」という心理的な不安感・恐怖感が症状の増長に影響しているものと考えられます。施術前に「和漢オイル」の効能を対象者に伝えることで、和漢アロマ=症状が和らぐというイメージをもってもらうことでプラセボが生じ、痛みに伴う脳活動が抑制された可能性があります。また、精油成分が鼻粘膜や経皮的に吸収され、精神安定・鎮痛などの効能が生じているとも考えられます。長年痺れなどの症状に悩まされているケースであり、施術後も症状が緩和されることでADL動作の改善にも繋がり、御本人様のみならず御家族の介護負担も軽減する結果となりました。アロマ単体の効果のみならず、動作改善やリハビリテーション前処置による相乗効果が期待できそうです。

【訪問リハ・訪問看護】

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

■ ラシクアーレ琴平

〒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



0120-987-392

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 はじめました!!

要支援の方も安心!!

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。

ライフスタイルをもっと充実させたい!あの時のように旅行に気軽にいきたい!など、健康や体力に衰えを感じてきた方に持って来いの運動ジムです。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。

機能面(筋力向上・関節可動域改善など)から、体の能力面(立ち上がり・歩行動作など)までトータルアプローチを実施致します。

介護保険をお持ちの方も安心です!!

要支援・要介護の方も利用でき、安心感のあるトレーニングシステムです。それをプロデュースするのは、歩行リハビリセンターホコル。ここで開発されたモデルに加え、もっと斬新で、オシャレで元気になるトレーニングを提供致します。やる気みなぎるトレーニング施設をお探しの方必見です。

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
- 送迎付き

1回90分予約料
¥2,000

4回分×90分

8,000円

(毎回予約制)



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
看護師・理学療法士「作」のエアロビクス



今度、10月2&3日 × 10月11日

10月 OPEN!ホコル福岡

【ホコル福岡】〒816-0935福岡県大野城市錦町4丁目3-8.1F(最新情報はHPにて随時掲載!!)

Y's Group



〒862-0920
熊本市東区月出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
 - ✓ 出版
 - ✓ web戦略の立案
 - ✓ 起業家支援
 - ✓ 講師業
- http://www.senstyler.com



改善&回復 歩行リハビリセンター
1号店 熊本市東区月出2-4-42
2号店 熊本市中央区琴平2-6-44.1F

次世代型デイサービス (株式会社ISIGN)

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
- http://www.hokoru.com



〒862-0920
熊本市東区月出2-4-41.1F
TEL 096-234-6636 FAX 096-234-6651

パーソナルトレーニング (ICHIRYU-PROJECT)

- ✓ パーソナルトレーニング
 - ✓ フィットニング
 - ✓ インソール作成
 - ✓ リラクゼーション
 - ✓ ダイエット
 - ✓ 睡眠への取り組み
- http://walkrun-project.com



おうちでリハビリ
ランクアーレ
〒860-0813 熊本市中央区琴平2-6-44.3F
〒862-0920 熊本市東区月出2丁目4-41.2F

訪問リハビリ・看護 (株式会社SHIFT)

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
 - ✓ 和漢アロマオイル・睡眠
- http://www.la-chic-ale.com