



La Chic Alé®



hokofu®

Vol.10

FREE

# La Chic Alé × Hokofu



magazine

あなたラシク、  
ホコレル  
自分を目指して。

今日も  
健康であるために!!



## 脱水対策!!

- 「脱水」の原因とは
- 「脱水」の対策をしましょう
- ラシクおすすめ「食事で脱水対策」

## 2次予防総合事業

- 要支援の方も安心、PTが行うトレーニング

## 地域ヘルスサポート

- 第一回オシャレに健康報告会



今年もまた、

# 「脱水」の季節がすぐそこまで!!

## 高齢者の脱水の原因とは??



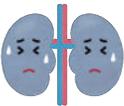
### ●筋肉量が低下する

加齢と活動量の低下により、高齢者では筋肉量が低下しています。筋肉はカラダでもっとも多くの体液を含んでいる場所。筋肉量の減少は体液の減少に直結し、脱水症のリスクを高めてしまいます。



### ●喉の渇きを自覚しにくい

脳の視床下部という場所には、喉の渇きを感じる「口渴中枢」があります。加齢とともに口渴中枢の機能が下がり、体液が減少しても喉の渇きを自覚しにくくなります。「喉が渇いていない」のではなく、「渇いているのがわからない」から、水分摂取が遅れがちになってしまうのです。



### ●腎臓の機能が低下する

体液の喪失を防ぐには、腎臓で水分や電解質を再吸収する必要があります。動脈硬化やホルモン環境の変化に伴い、加齢とともに腎機能が低下するため、水分や電解質が失われて脱水症のリスクが高まります。



### ●全体的な食事が不足する

飲み物だけではなく、食べ物からも1日1,000mlほどの水分と電解質を摂取しています。加齢で食が細くなったり、食べ物を飲み込む「嚥下機能」が低下したりすると、全体的な食事が減り、水分と電解質が不足しやすくなります。高齢者の場合、精神的なストレスでも食欲が低下しやすいので、要注意です。

### 悩み



### ●トイレの回数を減らしたいから、水分を摂らない

体液を維持するホルモンの一つに、抗利尿ホルモン(ADH)があります。抗利尿ホルモンは腎臓で水分と電解質の再吸収を促しますが、加齢とともに抗利尿ホルモンに対する腎臓の反応がダウンします。すると薄い尿がたくさん出るようになりますが、高齢者本人が夜間などに頻繁にトイレに行くことを嫌がったり、介護者に気を使ったりした結果、水分摂取を制限すると脱水症に陥りやすくなります。



### ●利尿作用を持つ治療薬で体液を喪失しやすい

加齢とともに高血圧や心不全に罹患している人の割合が高くなります。高血圧や心不全の治療薬は、血圧を下げ、心臓の負担を減らすために、尿を増やす利尿効果を持つものがあります。これらの治療薬を使用すると尿の量が増え、体液を失いやすくなります。



### ●高浸透圧食品の摂取で相対的に水分量が不足する

食事が減少しやすい高齢者には、不足したエネルギーを補うために経腸栄養剤などを用いるケースが多くあります。経腸栄養剤は体液よりも濃度が濃い(浸透圧が高い)ので、体液の濃度を保つために相対的な水分不足が起こります。

では、どうすればいいの??

## 脱水対策を心がけましょう!!

## 「脱水」の対策をしましょう!!

### 脱水状態とは?

水分の補給と排泄のバランスがくずれ、体内の水分量が不足した状態、水分と塩分(ナトリウムやカリウムなどの電解質)が減少した状態を脱水といいます。脱水については、よくちまたで聞く話なのでみなさんもお分かりでしょう。では実際に脱水を予防するためには何をすればいいのでしょうか?



当たり前!!

### 水分摂取

水分だけでなく、ミネラル補給も

### 塩分・糖分の摂取

一度に大量の摂取よりも

### こま目に少量ずつ

## スタッフのご挨拶

4月から理学療法士として入社しました荻田和希です。御利用者、御家族の希望に応えられる様、またその方の生活のサポートができる様、全力で支援していきます。ラシックアーレを利用して良かったと思って頂ける様、日々精進して頑張っていきますのでよろしくお願い致します。



理学療法士  
住環境コーディネーター2級  
荻田和希

熊本の皆さん、はじめまして!この春長崎から参りました、理学療法士の鹿田です。皆さんにご満足頂けるサービスの提供を目指して、「本気」の志を胸に鹿田ラシック日々精進して参りますので、どうぞよろしくお願致します。



理学療法士  
障がい者スポーツ指導員  
鹿田佑樹



【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



おうちでリハビリ  
ラシックアーレ®

0120-987-392

## 食事で脱水対策!!



## ラシクスタッフが最も重要視しているのは、「食事」です!

脱水という言葉聞いてまずイメージすることは「水分摂取」ですが、考えてみれば「食材」にも水分が豊富に含まれています。更に、それぞれの食材ごとに栄養素もあり「適切な食事」を朝・昼・晩摂ることで脱水対策になります。もちろん食事だけでは脱水を防ぐことは出来ないため、水分摂取も必要となりますが、「水分摂取」ばかり目を向けるのではなく、「食事」を見直してみるのはいかがでしょうか!

1日1杯の味噌汁でミネラル補給  
豆腐や葉物野菜をみそ汁の具にすれば、適度なミネラルと一緒に、免疫力を高めるたんぱく質やビタミンB1も摂取できます。  
ただし、過剰に塩分を摂ってしまうと高血圧を招く恐れがありますので、味噌は控えめに。



## 脱水対策に良い、水分を多く含む食材



## 今年もスタッフが「水分」をお届けします!

昨年から脱水対策としてはじめました、訪問時に「水」「お茶」「イオン飲料水」「アイスパック」をクーラーボックスに入れてお届けします。  
\*御利用者の状態を把握した上で市販の物を提供しています。  
塩分・糖分等の制限や食事制限のある御利用者には「お茶」「ポカリ」の提供は致しておりません。  
※主治医への相談または看護師の医学的管理下により実現しているサービスです。



### 次世代型デイサービス



今回は、**琴平**で開催!!  
**6月13日(土)**  
たくさんのご参加お待ちしております。

### 第1回「オシャレに健康」報告レポート

#### 参加無料、地域の方の為の健康意識向上プロジェクト♪

5月9日にHOKORU月出にて「第1回 オシャレに健康」を開催いたしました。  
「オシャレに健康」とは私たちHOKORUが地域の皆様にとってインフォーマルな社会資源となるべく発足したプロジェクトです。  
当日は月出・帯山地区の方がおよそ40名参加され、身体機能測定やカラダのお悩み相談会を行いました。参加された方も身体に意外な弱点が見つかったり、評価結果をお互いに競われたりと、大変ご好評いただきました。見学にお越しいただいたささえりあ様も「このようなアクションが今後の介護業界においては非常に重要ですね」とのお言葉をいただきました。会の最後には万歩計をお配りして、毎日歩数を記録し、HOKORUに郵送していただき、コメントを返信するという、長期的な健康意識向上も図りました。  
今後も型に囚われない、独創的なサービスを展開してまいります。



第1回も  
大盛況開催!

#### タイムスケジュール

- 9:00 バイタル・基本情報チェック
- 9:20 カラダ健康度チェック会  
? オシャレ健康トレーニング
- 11:00 オシャレに健康トーク
- 11:30 体のお悩み相談会



申し込み&お問合せ **ホコル琴平まで**  
**TEL:096-223-6634**  
※「オシャレ健について」と一言お伝え下さい

#### 【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.hokoru.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

改善&回復 歩行リハビリセンター  
**hokoru**  
fitness & rehabilitation  
ホコル  
**0120-949-856**

# 2次予防総合事業

カラダ健康フィットネス  
医学的な知識と身体機能評価からプログラムを提案

要支援の方必見!! **WR6**トレーニング  
普通のジムとは一味違います。



**WALK RUN Line**  
ウォークランライン

ラインを使ってダイナミックにエクササイズ!!



**WALK RUN Bike**  
ウォークランバイク

エアロバイクをこぎながらアップテンポの曲で体幹、上下肢の動きをmixした、有酸素運動の決定版!



**WALK RUN Band**  
ウォークランバンド

バンドの伸縮性、反発性を利用した新たな負荷抵抗トレーニング。バンドカラーを選択し、貴方に最適なトレーニングが可能。



**WALK RUN Approach**  
ウォークランアプローチ(施術)

医療専門家である、理学療法士がリハビリやトレーニングに対しサポート・アドバイス!!

理学療法士

WR6トレーニング

お得チケット制



**WALK RUN Core**  
ウォークランコア

話題沸騰の体幹強化トレーニング体幹を安定し、より楽に歩行動作が可能!



**WALK RUN Extreme**  
ウォークランエクストリーム

バランス能力向上で転倒を予防し、いつまでもご自宅での生活を。

介護保険をお持ちの方も利用可能!!

要支援の方も利用できる安心感のあるトレーニングシステムです。理学療法士と看護師によるトレーニングと刺激的な空間により、他と違う! 最新の! 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。それをプロデュースするのは、全国的にも今注目度の高い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が実現!

ご利用の流れ 【入会】¥18,000円 【ご利用】●1回分チケット: ¥2,500円  
●4回分チケット: ¥8,000円

おすすめ!! 4回分チケット ※ご自分のペースでご参加可能。使う分だけだから経済的です!!

ホコルご利用の方は  
入会金 **¥0円**

特典① お友達紹介  
キャンペーン  
紹介する側も  
お友達も  
入会金 **半額**

特典② お友達紹介  
キャンペーン  
紹介する側も  
お友達も  
1回分 **無料**

さらに!!

※招待者の場合別途金銭取扱い。

0 東区 <ホコル月出と  
同敷地

〒862-0920 熊本市東区月出 2-4-41 1F  
※場所により開催日が異なります。  
開催日: 月・木  
●午前9:30~(2時間予定)  
●午後14:00~(2時間予定)

2 中央区 <ホコル琴平2F

〒860-0813 熊本市中央区琴平 2-6-44 2F  
※場所により開催日が異なります。  
開催日: 火・金  
●午前9:30~(2時間予定)  
●午後14:00~(2時間予定)

ホコルご利用の方は  
送迎可能!!  
2km圏内を予定

要支援の方も安心!! 専門プログラム  
お問い合わせ WALK RUN PROJECT  
☎ 096-234-6636 まで!!

※送迎料金が別途必要となります。

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



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

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

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



株式会社ISIGN  
1号店 〒862-0920 熊本市東区月出 2-4-42  
(旧住所: 熊本市南区平田 2-20-8)  
TEL 096-288-2778 FAX 096-288-2343  
2号店 〒860-0813 熊本市中央区琴平 2-6-44.1F  
TEL 096-223-6634 FAX 096-288-2343  
http://www.hokoru.com



株式会社SHIFT  
ラシックアレ 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

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

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