

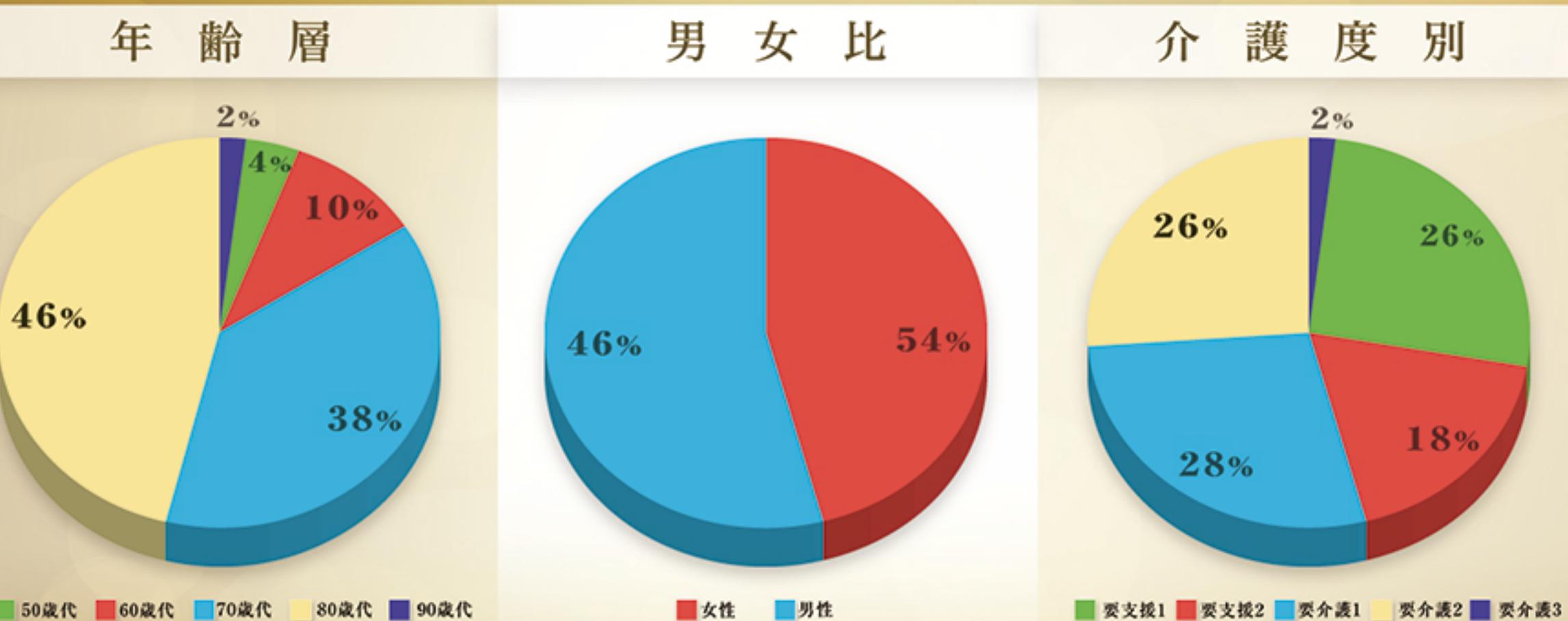
# ホコル東京利用者状況

## ホコル通信

Vol.4

歩行リハビリセンター ホコル東京  
〒205-0023 東京都羽村市神明台 1-33-9  
TEL:042-578-9704 FAX:042-570-2262  
介護保険事業所番号:1375300504

ホコル東京は、今年の2月16日に羽村市神明台にオープンさせて頂きました。皆様の温かいご支援を頂き、おかげさまで利用者様も少しづつ増えてきております。そこで、ホコル東京にどんな方が来られているのか気になる方も多いかと思います。「みんなと同じように運動出来ますか?」や「機器が多いので若い人が多いですか?」という質問をよく頂きます。少しでも皆様にご参考いただけますように、ホコル東京の利用状況をご紹介いたします。



70~80歳代の方が  
多いですね!!

男性も気軽に  
参加できます!

様々な方にご利用  
頂いております!

(グラフ:H27.10.17作成時点)

ホコル東京では現在、沢山の方にご利用頂いています。スタッフと一緒に、一人一人に合った運動を無理なく行っていき目標に向かってサポート致しますので、いつでもご相談下さい。見学も随時行っています。(見学も送迎可能です)

## 第2回ホコルセミナーのご報告

平成27年11月20日金曜日に

「ホコル東京セミナー」を開催いたしました。

ホコル東京セミナーは、どなたでも参加して頂ける、生活に“ちょっと”役に立つ情報を各専門家が体験を通してお伝えする1時間のセミナーです。

身体の専門家である理学療法士が今や生活に欠かせない  
「靴」にスポットを当てました。

足の計測方法や靴の履き方に関する体験を3つ行いました。

①本当の靴のサイズを知ろう! サイジング体験

②サイジングした結果をもとに、ニューバランス  
BAZEE RUSHの試し履き体験

③ホコル東京名物! 砂浜を歩くような感覚が得られる  
特殊マット「stim up」での脳科学を用いた歩行トレーニングの体験



靴の重要性をお伝えした後に、普段履いている靴が足に合っているのかを計測・フィッティングも行いました。

A様より

「靴の選び方・サイズ選定というのをはじめて体験しました。自分にぴったり合ったサイズの靴を履いて、とてもフィットしていたので感動しました。歩くという動作にとても重要なことがわかりました。」とお言葉を頂きました。

お蔭様でホコル東京セミナーにはケアマネージャーの方をはじめとした多職種の方々に平日にも関わらず参加して頂き、皆様方に大変ご好評を頂きました。



次回、ホコル東京セミナーは  
「」平成28年月日金曜日19:00開始を予定しています。  
多数のご参加お待ちしております。

## ホコルの ちょっと栄養

冬はカルシウムが骨から溶けて排泄され不足しやすいです。カルシウムが不足すると骨だけでなく心臓や脳などにも影響します。冬必須のカルシウムの働きとして心臓の筋肉の働きを高める。体脂肪の蓄積予防、減少。脳の神経伝達活性。がんに対する免疫力を高めるなどがあります。そこで気軽に作れておいしく栄養が摂れるレシピを紹介します。

## 豆乳みそチャウダー

### 材料

ゴボウ・里芋・ニンジン・玉ねぎ(食べやすい大きさに切る)  
枝豆100g(冷凍のもので可)・コンソメ(固形1個)  
ベーコン40g(1cm角に切る)・バター 大さじ1  
水2と1/2カップ・豆乳 1と1/4カップ・みそ 大さじ1  
塩こしょう 少々

### 作り方

- 枝豆を電子レンジであたためて、さやから出して冷ましておく。
- ゴボウは水にさらして水気を切る
- 鍋にバターを熱し、野菜とベーコンを入れて炒める
- 野菜がしんなりしてきたら水とコンソメを加え、あくを取って野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④に豆乳とみそを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調整、枝豆を加えてさっと煮て器に盛る。



# 転倒予防

運動だけではない！？今日からできる転倒予防

最近、転び易くなったと感じませんか？  
それは、身体からの危険信号の可能性があります。

なぜ、年を重ねると、転び易くなるのでしょうか。  
原因は単にひとつではなく、疾病や加齢による身体的  
変化、認識や判断力をはじめとする精神機能の低下や  
生活状況・生活環境など、ヒトを取り巻く様々な要因  
が考えられます。

内閣府の「高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査」  
では、年代が上がるほど転倒の割合が高くなる傾向が  
みられ、85歳以上では5人に1人の割合になっています。  
一度転倒を経験した方や転び易くなったと自覚して  
いる方は、自宅に閉じこもる傾向にあります。

ところが、60歳以上の方の転倒箇所は住まいの中に  
多くあるのです。この調査では、自宅内と屋外での転  
倒の割合はどちらも約1割と大きな差はありません。

## 転倒箇所ランキング

お庭	36.4%
居間・リビング	20.5%
玄関ホール・ポーチ	17.4%
階段	13.4%
寝室	11.3%

いつ起こるかわからない「転倒」

適切な予防に取り組むことで未然に防ぐことができます。

右ページでは、住まいの中の転倒原因と転倒予防  
のための生活環境づくりをご紹介します。

## ～ホコル東京お正月特集～

### おせちの今と昔

#### おせちの由来と歴史

おせちは漢字で書くと、「御節」・「お節」と書きます。  
おせち料理の起源は、紀元前2~3世紀。日本の歴史で  
言うところの「弥生時代」です。季節の変わり目を  
「節日(せちにち)」と呼び季節ごとに収穫できる食べ  
物への喜びを神様へ感謝する意味でお供えしたのです。  
1年一番最初にあたる「節句」(正月)に作る料理、  
という意味で

#### おせちくりょうり 「節供料理」



#### 「おせち料理」

になったという事のようです。

#### 重箱に詰める意味とは？

おせちは神様への供物であったという事と、それと同じ  
ように、年初めに家族みんなが1年間、健康で活躍できることを祈って作る、家庭料理なのです。  
母親は1年中、台所を離れる事はありません。  
お正月は、母親をゆっくり休ませてあげる、という意味  
合いもあるため保存のきく食事なのです。  
さらに、「めでたさを重ねる」「福を重ねる」という  
意味合いもあるのです。

#### 転倒原因と転倒予防のための生活環境づくり

- 1 よく移動する動線に雑然と物を置いていませんか？  
整理整頓に心がけましょう。
- 2 縦畳やカーペットの端、めくれていませんか？  
大きな段差よりちょっとした段差が要注意です。  
畳のへりにも注意！
- 3 これから季節に注意が必要です！  
暖房器具やこたつ、空気清浄機や加湿器などの  
コードが床をはっていませんか？
- 4 気がつきにくい！床の水漏れ！  
観葉植物への水やりの際に気づかずに入ることが  
ある可能性も。
- 5 慣れているから大丈夫ではなく、心に余裕をもち、  
慌てずに！自宅内は慣れている環境なので忙しく  
動くこともあるかと思います。  
そんな心の状態がなんともない場所で転倒を引き  
起こす可能性もあります。

ホコル東京では、日常生活動作や生活の質の向上を目指  
としています。

そのために、ホコル東京をご利用の方にはご協力頂いて  
家屋調査を実施しています。

(要介護認定者は、介護保険における個別機能訓練Ⅱの  
算定用件となっています。)

その内容から、手摺りの位置や住宅改修等のアドバイス、  
普段の動作方法の助言なども行っています。

「何も困っていない」そんなときにこそ、見直しをしてみて  
はいかがでしょうか。

住み慣れた我が家に新たな発見があるかもしれません。

ホコル東京で運動・生活環境を見直して  
転倒0（ゼロ）を目指してみませんか？



#### 現代はおせち料理というより パーティーフード

核家族世帯や共働き世帯が増えた現代では、昔ながらの  
伝統的なおせちを作る人が少なく、また「食べたい」と  
思う人も減っています。また、おせち料理は子供がいる  
と食べなかったり残したりするので、ローストビーフや  
から揚げ、伊達巻、ミートボール、えびフライ、温野菜  
などが入っている「オードブル」が多くなっています。  
さらに最近では、フレンチおせち・イタリアンおせち  
シャンパン付きおせちが出てきています。

様々なおせち料理があり、店頭だけではなく通信販売で  
も購入できるので楽しんでみてはいかがでしょうか？



### 田中 慎一郎

柔道整復士

本来は元気を与える側の私達ですが、皆様の頑張っている姿にいつも刺激を頂いております。いつまでも元気に歩けるように一緒に考え、トレーニングしていきましょう！

### スタッフ紹介



### 浅見 圭祐

営業

主に送迎時にみなさんとお会いするかと思います。  
1日1日が笑顔でいられるようなお話をしながら  
短い時間でも一緒に過ごせたらと思います。

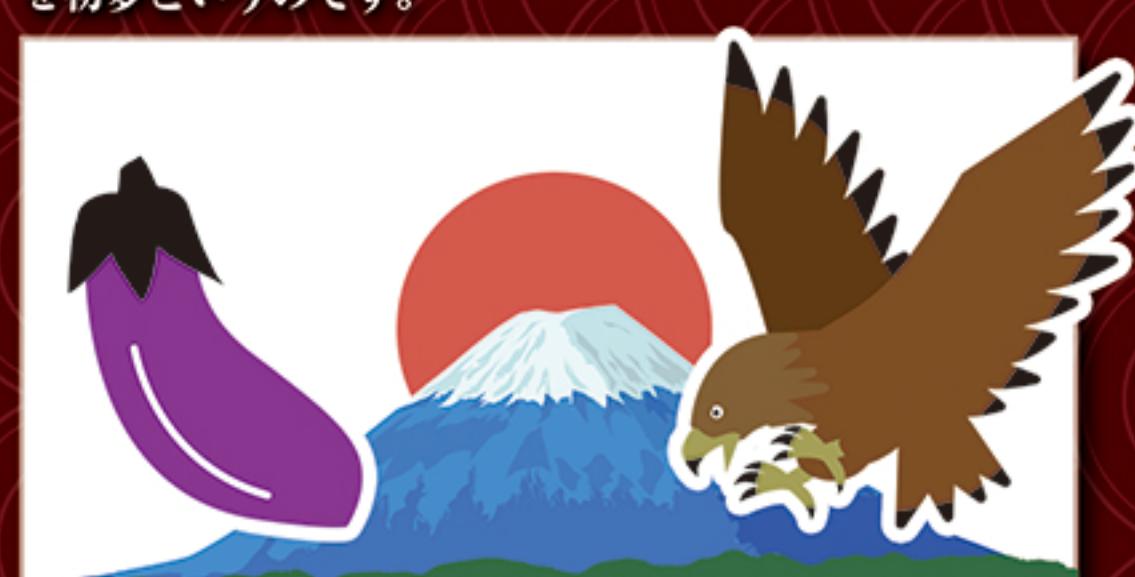
### ～お正月を感じよう！～

### 縁起の良い初夢

#### 初夢っていつ？

1月1日の夢、もしくは年明け初めてみた夢のことな  
のか分からなくなりませんか。

1月2日の夜～1月3日の朝にかけてみた夢  
を初夢というのです。



縁起の良い初夢と聞くと・・・

「1富士2鷹3茄子（いちふじにたかさんなすび）」  
なんとこの続きがあります。

「4扇5煙草6座頭（しおうぎごたばころくざとう）」

そして、「7ホコルくん」

#### それぞれの意味は？

「富士」と「扇」は末広がりで子孫や商売の繁榮  
「鷹」と「煙草」は上昇していく様子から運気上昇  
「茄子」と「座頭」は“毛がない”ことから  
怪我がないことから家内安全  
そして、「ホコルくん」は運動して転びにくくなる。

どれも嬉しいことばかりですね。

来年の初夢にホコルくんが会いに来てくれることを  
楽しみにしましょう。