

## 緊急告知

この度、歩行リハビリセンターHOKORU東京は平成29年8月1日より

歩行リハビリセンター ReHaMo(リハモ)

に事業所名を変更させて頂くことになりました。

これまでホコルを可愛がってくださりありがとうございました。これからはReHaMo(リハモ)をホコル以上によろしくお願ひ致します。

今後ともスタッフ一同、一丸となって今まで以上に皆様にご満足して頂けますよう努力して参りますので、ご支援のほど賜りますようよろしくお願ひ申し上げます。

2017年8月1日新たにスタートします!

# ReHaMo

ReHaMo  
リハモって何??

リハビリテーション + モーション

[歩行動作・動き]

を合わせた造語です。  
ReHaMoのReにはスタッフがこんな想いを込めてあります。

- Rehabilitation はもちろんのこと、
- Reborn(再び)
- Recovery(回復する,取り戻す)
- Remake(作り直す)
- Reliance(信頼)

と5つのReを込めて名付けました。



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

URL <http://hokoru-tokyo.com>

施設の見学は随時受け付けております。  
お電話にてお気軽にお問合せください。

お問い合わせはこちらまで  
**042-578-9704**



## 夏の水分不足対策委員会



熱い夏の心配事として話題に上るのが、熱中症ですね。熱中症の予防として水分の摂取が必要ですが発汗量が通常より多いときには、それに見合う水分量の確保が必要となります。では、日常生活の中でどのように水分を摂取していくべきなのでしょうか。

水分補給の適切な方法は、一度にたくさん飲むのではなく、**1回コップ一杯程度(150~250ml)**の量の水を複数回飲むのが良いとされています。一度に大量の水を摂取すると、水中毒という症状が引き起こされ、体内のナトリウム濃度が低下し、ひどい場合は死に至ることもあります。注意が必要です。

### 水分を摂取する適切なタイミング



お茶の種類と  
カフェイン量

	1杯(150ml)のカフェイン量	100ml中のカフェイン量
紅茶	30mg	20mg
ほうじ茶	30mg	20mg
烏龍茶	30mg	20mg
緑茶	30mg	20mg
玄米茶	15mg	10mg
麦茶	0mg	0mg



スペースが空いてしまったので  
見飽きたら裏にも記事がござい  
ますので忘れずチェックして下さいね!



古川 裕也 介護職員

年齢: 31歳ですがまだまだ心は17歳です!  
趣味: 会話  
職歴: ファミレス・お肉屋・古本屋・スーパー  
好きな食べ物: 梨、人参、鶏肉

皆さんと一緒に運動させていただいて2年以上になりますが、まだまだ分らないことがあります。楽しくをモットーに日々うるさく騒いでいるとは思いますが今後とも可愛がって頂ければうれしいです!



ホコルでは

# なぜスティムアップを使うのだろう？

A ふらつきを強制的につくり、足裏を刺激し  
バランス能力や体感機能の向上につなげるため！

人の足の裏には、感覚を感じる機能が身体の他の部位より多くあります。例えば靴の中に小さな石が入った時すぐにそれを感じ、気持ち悪いと思い石を出します。それほど多くの感覚機能が足の裏にあるという事です。

足裏の感覚は身体のバランスを保つ為にとても重要で、足裏から入って来た感覚は脳に伝わり、その感覚が今度は運動をするように指令を出してバランスを保ちます。



しかし、足の感覚は加齢や運動不足により低下していきます。スティムアップはマット上を裸足で歩くことにより、加齢や運動不足により低下した足裏の感覚に対し正しい刺激を入れることでバランス感覚や体幹機能を向上し、転倒の予防になります。

スティムアップのマットを歩くとフラフラして怖いと思われる方もいらっしゃると思いますが、ふらつきを強制的に作ることで足裏への刺激からバランス能力の向上につながるので、怖がらずに行ってみてください。

StimUp<sup>®</sup>  
FOOT to BRAIN



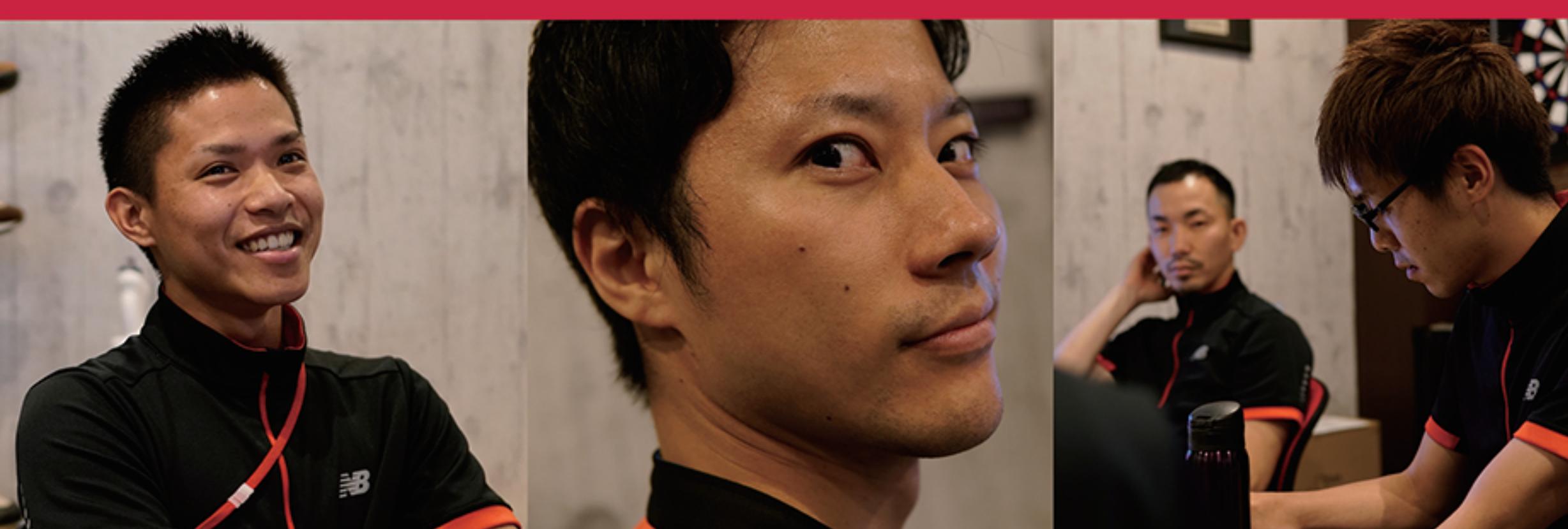
## スティムアップ体験のご様子



## ホコルスタッフも日々勉強中！



ホコル東京では定期的に様々な勉強会を実施して知識の共有をし、利用者の皆様に対して確かな根拠をもとに評価や分析をして運動の提案をさせて貰う為に互いを高めています！



今回は姿勢と歩行について理学療法士の志田が主になって数時間に及ぶ講義を受け、歩行における各部位の役割や正常な歩行の見方等について、意見を出し合い話しました。

こういった勉強会を行い、ホコルのスタッフで曖昧だった知識や分っていたと思っていた事が明確になったような気がします。『知った』から『わかった』まで理解を深めていき、今後もっと自信を持って利用者の皆様に運動を提案していくことが出来ると思っております！もっともっとホコルスタッフも皆様と一緒に成長していくままで宜しくお願い致します！



## 第1回BBQ大会

5月13日(土)第1回BBQ大会を開催しました。  
社長のバーベキューをしよう！という一言がきっかけとなり今回の開催に至りました。

BBQリーダーの浅見が計画を進め、日取りや場所、その他諸々を決めていきました。買い出しや機材の準備が完璧に進み、当日を迎えることができました。がしかし…

まさかの大雨！（←雨男浅見の影響だと考えられます）

そんな中、テントや機材をセッティングしBBQ開始。ホコルスタッフやその家族が大集合し、飲みながら食べながら大いに休日を満喫致しました。

また、このような機会を設け、皆さんにご報告出来れば良いなと思います！

