

利用者様の自分らしい生活を笑顔で送れるようにお手伝いしながら、あなたラシックアレとエールを送ります。

おかげさまで
1周年!

ラシックアレでも
くまモンの認可取得!

くまもとサブライズ
キャラクター『くまモン』
熊本県許可第2494号



スタッフ紹介

『仕事への思い』



代表取締役・
理学療法士
米村昌洋

ご要望があれば
どこまでも!!
みなさまが笑顔で
暮らせる様に、
あなたらしくを
応援します。



管理者・看護師
青木のぞみ

それぞれの利用
者の方らしく生活
できるように、
私らしくサポート
していきたいです。



理学療法士
田中聖也

「身体だけでは
なく、心も元気にす
るリハビリ&笑顔」を
信念に熊本全域をめ
いっぱい走り回りたい
と思います。



看護師
坂本菜穂

ひとりの看護師
として大切にしてい
ることは「気づき」で
す。目と耳と手と口と
五感を使って、
利用者さまと接して
いきます。



准看護師
堺悦子

みなさんのお
力になれる様に
がんばります。



理学療法士
坂梨悦子

たくさんの人
の笑顔に会える
ように私も笑顔
で頑張ります。

継続は力!!
できることから
コツコツと。
一緒に楽しい1日を
過ごしましょう。



理学療法士
徳永直子



准看護師
光永日出子

マイペースで
あたたかく!

訪問看護ステーションとしてのスタンス

地域に密着した訪問看護ステーションを作っていきたいと考えています。
看護師・セラピストのそれぞれの専門的視点から協力・話し合いをしながら利用者様の生活を支援し、私たちの訪問看護ステーションラシックアレらしくあるように努力していきます。



お問い合わせはお気軽に

フリーダイヤル
0120-987-392

熊本県指定居宅サービス事業所
訪問看護ステーション ラシックアレ
www.la-chic-ale.com

〒860-0826 熊本県熊本市平田2丁目20-8
TEL/096-288-2778 FAX/096-288-2343
info@la-chic-ale.com

ラシクアーレの特徴

1

在宅での生活が送れるように看護師とセラピストが連携。

セラピストが連携。



2

ポータブルベッドで、在宅でも充実したリハビリを。

ラシクアーレでは、ポータブルベッドを持参します。

1畳ほどのスペースがあれば素早く設置でき、ベッドの上でストレッチやマッサージ、筋力訓練などを行います。ご自宅が使われているベッドでは、スペースが狭くて十分な施行が出来ない場合がありますが、これなら、利用者もリラククスしてリハビリが出来るので十分な効果が得られています。

マッサージで、心身ともにリラククス。



ベッドを
用意するまで
おやつもってね

完成

てき

ぱき

ラシクアーレでは、最初に全身の緊張やコリをとるために、頭から足までのマッサージを十分に行います。それにより全身の筋肉が柔らかくなり、リンパの流れなどの全身状態を整えた上で、生活動作に関するリハビリを行っていきます。おうちでリハビリをするにあたり、問題や異変に気付くことも重要な役割です。頭から足先まで「触れる」というコミュニケーションを通じて、健康チェックや受診の必要性などを常



調子はいかがですか？

ふああ
いい気持ち

ラシクアーレでは睡眠に対する取り組みも!!

ラシクアーレの訪問リハにおいて専用の発光器で光照射しながらリハビリを行うことで、睡眠へのアプローチも行なっています。

不眠症の症状

- 入眠困難** 寝つくまでに時間がかかり、それが苦になる。
- 途中覚醒** 夜中に何度も目が覚める。目が覚めてから寝つけない。睡眠が浅い。
- 早期覚醒** 午前4時ごろには目が覚めてしまい、その後眠れない。

不眠症が身体に及ぼす影響

睡眠中にエネルギーを十分に蓄えられず、脳疲労、体力低下や自律神経やホルモンの調整が乱れて免疫力が低下するため、身体機能にもさまざまな症状が生じてきます。また、精神面でも暗い気持ちや消極的になりがちで、落ち着かなくなる、怒りっぽくなる、不安になる、昼間の疲労感や無気力などの症状を伴うこともあります。

光により生体リズムを整える

不眠症は様々な要因から起こるとされおり、その治療法として睡眠薬などを服用する方法もありますが、まずは「生体リズムを整える」ことから始めてみてはいかがでしょうか。睡眠と覚醒は、体の中にある生体リズムによってコントロールされています。その生体リズムを正常化させる手法として光の照射があります。最近では認知症への効果もわかりつつあります。目で捉えられた光を感じると体内時計をリセットするよう働きます。その後さらに光の信号は松果体に送られ、松果体はメラトニンの分泌を制御します。体内時計がリセットされるとメラトニンの分泌は抑制され、その約14～16時間後にメラトニンが再び分泌されて眠気をもよおすよう働きます。しかし、実際に毎朝太陽の光を長時間浴びることは難しく、そこで有効となるのが「光療法」です。人工的に光の照射を行い、生体リズムを整えてくれるのです。

※光に関する副作用はありません。
※強い光(500～1万ルクス)を使用するため、慣れが必要な場合もあります。

光療法の2つの作用

1. 体内時計をリセット
睡眠から覚醒に切り替える
2. 昼夜のメリハリ
昼夜の覚醒と、夜の深い睡眠



光

午前

体内時計
リセット

約14～16時間後

メラトニン分泌

夜

眠くなる!!

アメリカでは生活必需品として光目覚し器が使用されています。



NEW
OPEN
植木



植木温泉入口

薩摩街道・鹿児島街道

サテライト植木

ラシクアーレのサービスがもっと広範囲に行き届くよう今年8/1に熊本市植木町にサテライトを開設しました。熊本市内一円だけではなく、県北周辺もサービス提供が可能になりましたのでご要望・ご相談等ございましたら是非ご利用ください。

0120-987-392 住所 熊本市北区植木町色出3-2 FAX 096-288-4271