



医療法人 慶士会

金澤整形外科



デイケア通信 7月号

いきいきワクワク教室

今回は変形性膝関節症について勉強しました。
皆さんもぜひチェックしてみてください。

ひざの健康チェック

- 1 毎日の生活でひざの痛みや違和感を感じるようになった*
- 2 正座をしたり、しゃがんだりしにくい
- 3 ひざが真っ直ぐに伸びにくい
- 4 ひざを曲げ伸ばしするとき、コキコキ、ゴリゴリという音がする
- 5 ひざを使ったあと、ときどきひざが腫れる
- 6 O脚が目立つようになった



*ひざの痛みや違和感を感じる時

- ・動作の開始時
- ・運動したあと
- ・椅子や床からの立ち上がり
- ・単なるひざの曲げ伸ばし
- ・長時間歩いたり立っていた後
- ・階段の昇り降りや坂道の下り
- ・寝ている時や休んでいる時

毎日の生活の中で
このような症状が気になる時には、
一度、医師（整形外科）の診察を
受けた方が良いでしょう

監修：新潟医療福祉大学 教授 大森 泰 先生



日頃から体の
チェックを
行って頂けれ
ばと思います



理学療法士 大森

スタッフインタビュー

みなさん！
金澤デイケアには楽しいスタッフが
たくさんいますよ！



第一号
古川です

好きな食べ物

- ・納豆
- ・メンチカツ

もしも
生まれ変わったら

- ・イケメンの
プロレスラー
- ・俳優

この仕事を
選んだ理由

自分らしくやりがいを
感じながら仕事が出来
ると思ったから

リフレッシュ方法

- ・料理
- ・子供たちと
たわむれる

小さな幸せ

1歳の三女が寝
ている私におし
りをスリスリし
てくる事

ひとこと

いつも優しく声を
かけて下さり有難
うございます

次回をお楽しみに♪

どんなに年を重ねても、いつまでも家族や地域の仲間と楽しく元気に過ごしたい！
そういった方々を、スポーツ医学に基づいた専門知識で支えます。
イキイキ・ワクワク健康を維持できる！ そんなデイケアを目指しています。

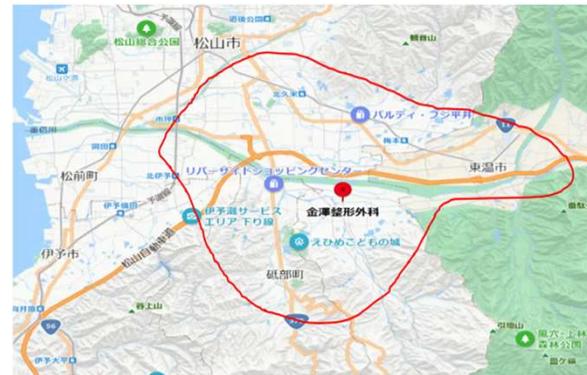


ご利用案内

- 8:30 ~ 9:30 送迎
- 9:30 サービス利用開始
バイタル測定
入浴・リハビリ・マシン
- 10:00 朝の挨拶及び体操
- 10:30 午前レクリエーション
- 11:45 口腔体操
- 12:00 昼食
- 13:00 カラオケ・リハビリ・マシン
その他個別レクリエーション
- 14:00 午後レクリエーション
- 15:00 ティータイム
- 15:15 棒体操
- 15:45 送迎



送迎地区



- 【松山地区】
東→畑寺・正円寺まで
西→出合まで
北→石手川まで
- 【伊予市】
宮下・八倉まで
- 【東温地区】
松瀬川まで
- 【松前地区】
鶴吉まで
- 【砥部地区】
南→川上・川登まで
西→大南
宮内地区

体験利用やご見学などお気軽にご相談ください。
スタッフ一同心よりお待ちしております。



【電話】 089-963-8925

【FAX】 089-963-8934

リハビリ



体の専門家（理学療法士）のアドバイスを受けながら、ご自分のペースでゆっくりと
かつ安心して体を動かします。



いきいきワクワク教室

皆様に【いきいきワクワク】とした自分らしい生き方をさせていただくため理学療法士や
介護福祉士が講師となり3か月に1度開催しています。

開催テーマ

- 第48回 (R5. 2.15) 消防・避難訓練
- 第49回 (R5. 5.27) 熱中症における
経口補水療法のすすめ
- 第50回 (R5. 8.26) スロートレーニング
- 第51回 (R5. 11.21) 消防訓練
- 第52回 (R6. 2.13) ヒートショック



R5.11.21 消防訓練

デイケアに通われて改善した方々です



NEW <症例1> 70代 女性 第12胸椎圧迫骨折、第1・3・5腰椎圧迫骨折 週2回利用		
	初回利用時	3年後
疼痛	腰部 +++	腰部 軽度+
膝伸展筋力	22.5kg	54.8kg
片脚立ち	腰痛強く困難	左:44.08秒 右:19.47秒
歩行	Timed Up & Go Test (歩行器) 29秒 5m歩行(歩行器) 10.1秒	Timed Up & Go Test (歩行器) 13.97秒 5m歩行(歩行器) 5.26秒

<症例2> 60代 女性 脳血管障害右片麻痺、右大腿骨骨折術後 週4回利用		
	初回利用時	2年10ヵ月後
疼痛	右肩・右股関節 +	初回時より軽減
歩行	Timed Up & Go Test (歩行器) 47.62秒 リハビリ時、2本杖歩行にて訓練中	Timed Up & Go Test (歩行器) 23.36秒 リハビリ時、杖なし歩行訓練実施中
自宅内移動	歩行器にて移動	1本杖にて移動

<症例3> 80代 女性 右大腿骨転子部骨折術後、左大腿骨頸部骨折術後 週4回利用		
	初回利用時	1年7ヵ月後
筋力	筋力低下+ 体幹・下肢 徒手筋力テスト 4	体幹・下肢 徒手筋力テスト 4+ 軽度向上
関節可動域	股関節 軽度制限 +(屈曲100)	股関節 軽度向上(屈曲110)
疼痛	右股関節・体幹部 軽度+	なし
歩行	Timed Up & Go Test (T字杖) 12.58秒	Timed Up & Go Test(T字杖) 8.51秒

<症例4> 90代 女性 腰部脊柱管狭窄症、頸椎症、神経障害性疼痛 週3回利用		
	初回利用時	3年10ヵ月後
疼痛	右下肢・腰部 +++	右下肢・腰部 軽度
痺れ	右下肢 +	右下肢 軽度
仰臥位保持	疼痛強く困難	疼痛なく可能
歩行	Timed Up & Go Test (T字杖) 14.3秒 5m歩行(T字杖) 5.56秒	Timed Up & Go Test(T字杖) 9.6秒 5m歩行(T字杖) 4.5秒

金澤整形外科 デイケア

2024年 7月 デイケアカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
午前 レク ねらってねらってGO	午前 レク ねらってねらってGO	午前 レク ピン立てゲーム	午前 レク ピン立てゲーム	午前 レク ピン立てゲーム	午前 レク 袋倒しゲーム	
午後 レク カップインゴルフ	午後 レク カップインゴルフ	午後 レク ゆるキャラ転がし	午後 レク ゆるキャラ転がし	午後 レク ゆるキャラ転がし	午後 レク ベンチホッケー	
🌸 ラベンダー	🌸 ラベンダー	🌳 森	🌸 ローズ	🌸 ゆず	🌸 ラベンダー	
8	9	10	11	12	13	14
午前 レク 袋倒しゲーム	午前 レク 袋倒しゲーム	午前 レク 干支集め	午前 レク 干支集め	午前 レク 干支集め	午前 レク れんげでほいホイッ!	
午後 レク ベンチホッケー	午後 レク ベンチホッケー	午後 レク ペットボトルボーリング	午後 レク ペットボトルボーリング	午後 レク ペットボトルボーリング	午後 レク 赤鬼青鬼	
🌳 森	🌸 ラベンダー	🌳 森	🌸 ローズ	🌸 ゆず	🌳 森	
15 海の日	16	17	18	19	20	21
	午前 レク れんげでほいホイッ!	午前 レク れんげでほいホイッ!	午前 レク 色で仕分けやってみよう	午前 レク 色で仕分けやってみよう	午前 レク 色で仕分けやってみよう	
	午後 レク 赤鬼青鬼	午後 レク 赤鬼青鬼	午後 レク 空き箱押し出しゲーム	午後 レク 空き箱押し出しゲーム	午後 レク 空き箱押し出しゲーム	
	🌳 森	🌸 ローズ	🌸 ゆず	🌸 ローズ	🌸 ラベンダー	
22	23	24	25	26	27	28
午前 レク トウモロコシ名人	午前 レク トウモロコシ名人	午前 レク トウモロコシ名人	午前 レク 穴に入れないで	午前 レク 穴に入れないで	午前 レク 穴に入れないで	
午後 レク 玉とりゲーム	午後 レク 玉とりゲーム	午後 レク 玉とりゲーム	午後 レク スパイダーキャッチ	午後 レク スパイダーキャッチ	午後 レク スパイダーキャッチ	
🌳 森	🌸 ローズ	🌸 ゆず	🌸 ゆず	🌸 ラベンダー	🌳 森	
29	30	31				
午前 レク ピンポン玉振分けゲーム	午前 レク ピンポン玉振分けゲーム	午前 レク ピンポン玉振分けゲーム				
午後 レク ピタッとホイホイ	午後 レク ピタッとホイホイ	午後 レク ピタッとホイホイ				
🌸 ローズ	🌸 ゆず	🌸 ラベンダー				