



医療法人 慶士会

# 金澤整形外科



## デイケア通信 1月号

### ヨガ教室



先生は長年ヨガを習っている  
スタッフの相原さんです。

ヨガは不安な気持ちや  
頭の中の考え事を手放  
して、ご自身の呼吸に  
意識を向けてゆっくり  
体を動かします。



リラクゼーション音楽に合わせて、みなさんリフレッシュできました

ゲーム盛りだくさんの  
とっても楽しい  
クリスマス会に  
なりました!



### クリスマス会



手作り  
ショートケーキ

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。

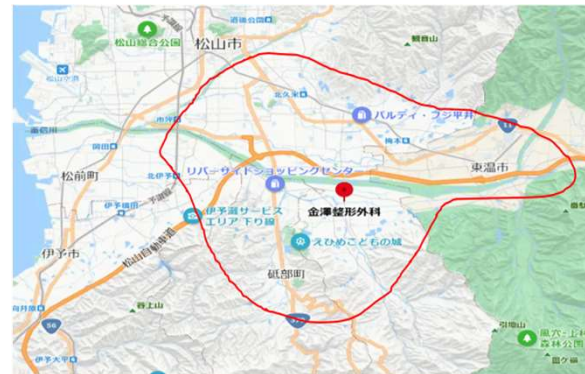


### ご利用案内

- 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し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

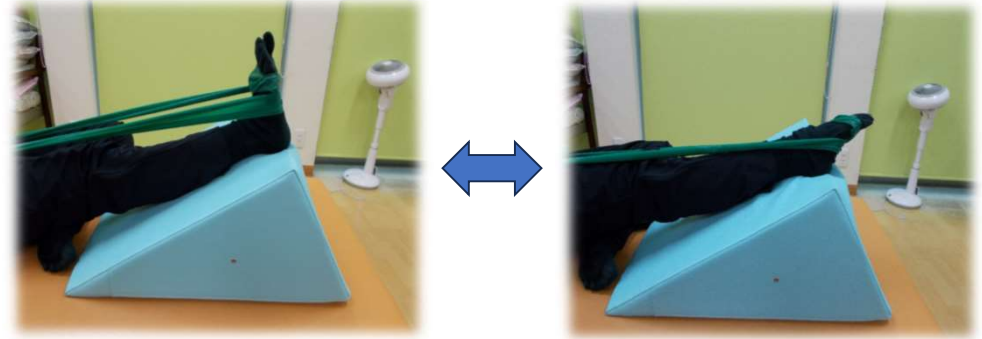
- 第48回 (R5. 2.15) 消防・避難訓練
- 第49回 (R5. 5.27) 熱中症における  
経口補水療法のすすめ
- 第50回 (R5. 8.26) スロートレーニング
- 第51回 (R5. 11.21) 消防訓練
- 第52回 (R6. 2.13) ヒートショック



R5.11.21 消防訓練

## 《リハビリの内容紹介》 Vol. 1

実施しているリハビリ内容についてご紹介させていただきます。



ゴムを用いて足首を下げる運動を行います。ゴムにより抵抗をつけることにより、  
ふくらはぎの筋肉（腓腹筋・ヒラメ筋）をきたえます。足部のむくみ軽減にも  
効果があります。

デイケアに通われて改善した方々です



NEW	〈症例1〉 80代 男性 右股関節拘縮、右大腿骨頸部骨折術後、変形性脊椎症 週2回利用	
	初回利用時	11ヶ月後
疼 痛	右股関節～膝、腰部	右股関節～膝、腰部痛あるが軽減している
関節可動域	右股関節屈曲 70°	右股関節屈曲 80°
筋 力	膝伸展 12.3kg	膝伸展 19.2kg
立ち上がり	非常に不安定で何度も座り込む	安定して可能
歩 行	Timed Up & Go Test (歩行器) 18.72秒	Timed Up & Go Test (歩行器) 16.58秒

〈症例2〉 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