

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。

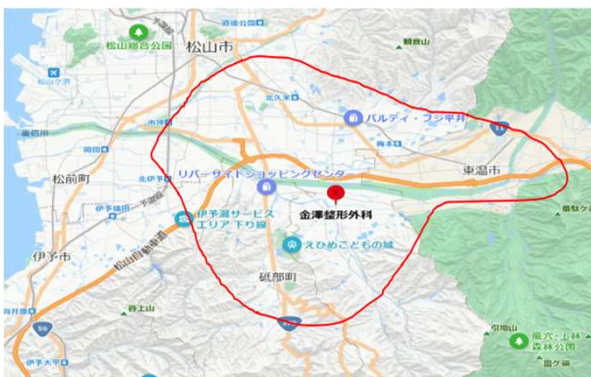


## ご利用案内

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



医療法人 慶士会

# 金澤整形外科



## デイケア通信 4月号

ストラップ作り  
 をしました！

完成後はポーチや連絡袋に  
 つけてくれて  
**大成功**でしたよ～

皆さん細かい作業も一生懸命です



## 春の花クイズ

すっかり春らしくなり、花を見るのが  
 楽しい季節になりました♪  
 今回は、近隣に咲いていた花からクイズ  
 です！  
 ぜひ挑戦してみてくださいね。



- ① 陽光桜（愛媛県で作られた瀬戸内の桜）
- ② あんず/アプリコット（バラ科サクラ属）
- ③ 桃（バラ科モモ属で原産国は中国）

# 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

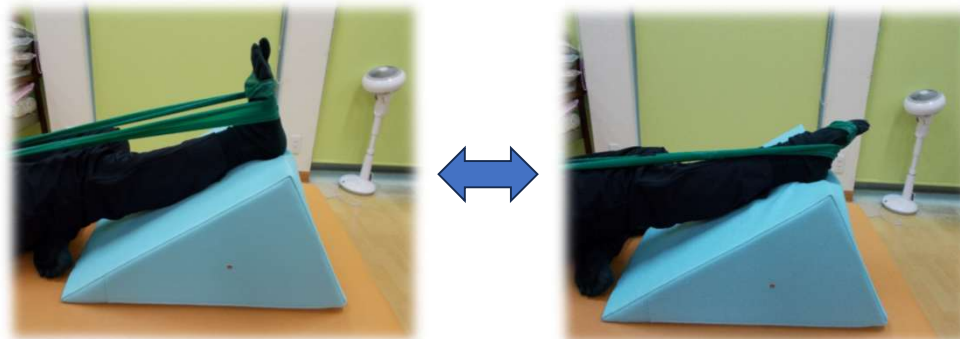
- 第48回 (R5. 2.15) 消防・避難訓練
- 第49回 (R5. 5.27) 熱中症における  
経口補水療法のすすめ
- 第50回 (R5. 8.26) スロートレーニング
- 第51回 (R5. 11.21) 消防訓練
- 第52回 (R6. 2.13) ヒートショック



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