



金澤整形外科

デイケア通信 11月号



雨の中、お神輿や獅子舞
に来ていただきました。
とても迫力があり、
素晴らしかったですよ。



 **コスモス**

10月末、ようやく満開になりました♪
秋らしい心地よい風がふいて、最高の
お花見日和でした～

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

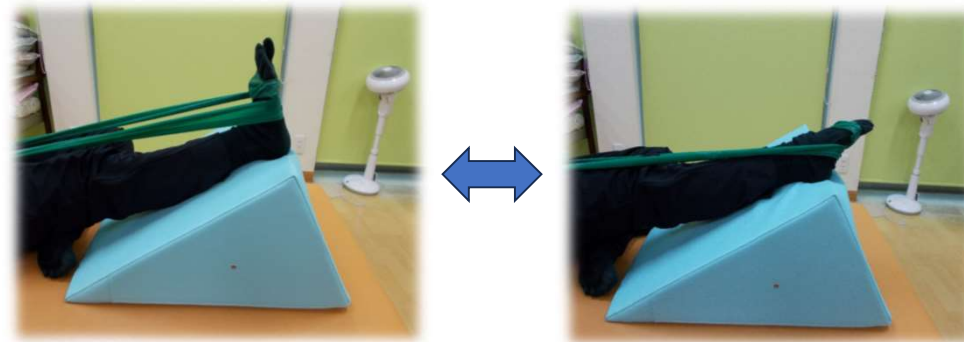
- 第48回 (R5. 2.15) 消防・避難訓練
- 第49回 (R5. 5.27) 熱中症における
経口補水療法のすすめ
- 第50回 (R5. 8.26) スロートレーニング
- 第51回 (R5. 11.21) 消防訓練
- 第52回 (R6. 2.13) ヒートショック



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

2024年
金澤整形外科
デイケア 12月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	午前 レク わりばし出してね	午前 レク わりばし出してね	午前 レク 箱入りボール	午前 レク 箱入りボール	午前 レク 箱入りボール	午前 レク 花投げ
	午後 レク バウンドボウリング	午後 レク バウンドボウリング	午後 レク 卓上カーリング	午後 レク 卓上カーリング	午後 レク チコちゃんに褒められる	午後 レク チコちゃんに褒められる
	🔥 ゆず	🔥 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 花投げ	午前 レク 花投げ	午前 レク はしごに上手に入れて！！	午前 レク はしごに上手に入れて！！	午前 レク はしごに上手に入れて！！	午前 レク キッチンと取ってね
	午後 レク 白黒ゲーム	午後 レク 白黒ゲーム	午後 レク お山をこえろ	午後 レク お山をこえろ	午後 レク ★ドラゴンボールを探せ★	午後 レク ★ドラゴンボールを探せ★
	🔥 森	🔥 ローズ	🔥 ゆず	🔥 ラベンダー	🔥 森	🔥 ローズ
15	16	17	18	19	20	21
	午前 レク キッチンと取ってね	午前 レク キッチンと取ってね	午前 レク どこに入るかな？	午前 レク どこに入るかな？	午前 レク どこに入るかな？	午前 レク うちわでポン
	午後 レク うちわでバタバタ	午後 レク うちわでバタバタ	午後 レク サッカー	午後 レク サッカー	午後 レク バットゴルフ	午後 レク 言葉づくり
	🔥 ゆず	🔥 ラベンダー	🔥 森	🔥 ローズ	🔥 ゆず	🔥 ラベンダー
22	23	24	25 Merry Christmas	26	27	28
	午前 レク うちわでポン	午前 レク うちわでポン	午前 レク ちよんちよんゲーム	午前 レク ちよんちよんゲーム	午前 レク きれいな花を咲かせましょう	午前 レク きれいな花を咲かせましょう
	午後 レク バットゴルフ	午後 レク ぐるぐるゴルフ	午後 レク クリスマス会	午後 レク ぐるぐるゴルフ	午後 レク ドンブリソング	午後 レク ドンブリソング
	🔥 森	🔥 ローズ	🔥 ゆず	🔥 ラベンダー	🔥 森	🔥 ローズ
29	30 年末年始休業日	31 年末年始休業日				
	午前 レク	午前 レク				
	午後 レク	午後 レク				