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

ホっと通信　vol.1号

屋台の日

楽しみにしていた評判のちらし寿司♪
月に1回、ノンアルコールの
ワインやビールで乾杯して頂きます！

ドライバーの新しい仲間が増えました。

みなさんの**安心・安全**を第一に
運転いたします。
よろしくお願いします。

★予告★
マジックショー

6月13日(金)14時～
まーくんがやってきます!!

楽しい手品が
いっぱい！
お楽しみに♪

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に体を動かします。

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
第53回（R6. 2.13） ひざの健康について
第54回（R6. 2.13） 骨粗しょう症について

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頂きます。

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

2025年 6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	午前レク ビン立てゲーム	午前レク ビン立てゲーム	午前レク ビン立てゲーム	午前レク しっかりつかんでね	午前レク しっかりつかんでね	午前レク しっかりつかんでね
	午後レク タオルでポン	午後レク タオルでポン	午後レク まちぶせゲーム	午後レク まちぶせゲーム	午後レク 羊をつれてきてね！！	午後レク 羊をつれてきてね！！
	♨ ラベンダー	♨ 森	♨ ローズ	♨ ゆず	♨ ラベンダー	♨ 森
8	9	10	11	12	13	14
	午前レク ドボンゲーム	午前レク ドボンゲーム	午前レク ドボンゲーム	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 れんげでほいホイッ！
	午後レク サザエさん・黄門さま	午後レク サザエさん・黄門さま	午後レク 風船飛びです	午後レク 風船飛びです	午後レク カップインゴルフ	午後レク カップインゴルフ
	♨ ローズ	♨ ゆず	♨ ラベンダー	♨ 森	♨ ローズ	♨ ゆず
15	16	17	18	19	20	21
	午前レク つかんで積んでね	午前レク つかんで積んでね	午前レク つかんで積んでね	午前レク ボール落とし	午前レク ボール落とし	午前レク ボール落とし
	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 たたいてかぶって ジャンケンポン	午後レク たたいてかぶって ジャンケンポン	午後レク ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙﾎﾞｰﾘﾝｸﾞﾊﾟｰﾄ2	午後レク ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙﾎﾞｰﾘﾝｸﾞﾊﾟｰﾄ2
	♨ ラベンダー	♨ 森	♨ ローズ	♨ ゆず	♨ ラベンダー	♨ 森
22	23	24	25	26	27	28
	午前レク タコ釣り	午前レク タコ釣り	午前レク タコ釣り	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 トウモロコシ名人
	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 ピタッとストップ	午後レク ピタッとストップ	午後レク 指で的倒し	午後レク 指で的倒し
	♨ ローズ	♨ ゆず	♨ ラベンダー	♨ 森	♨ ローズ	♨ ゆず
29	30					
	午前レク トウモロコシ名人					
	午後レク 指で的倒し					
	♨ ラベンダー					

金澤整形外科
デイケア