

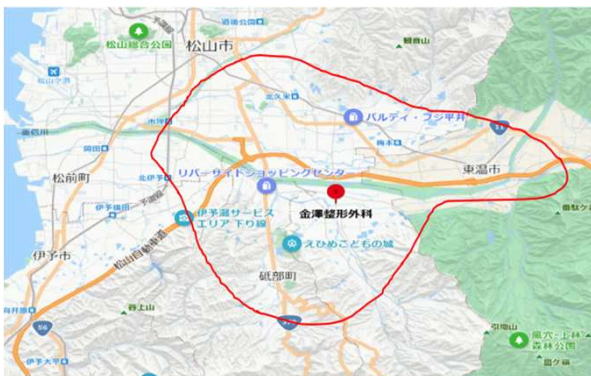
どんなに年を重ねても、いつまでも家族や地域の仲間と楽しく元気に過ごしたい！
 そういった方々を、スポーツ医学に基づいた専門知識で支えます。
 イキイキ・ワクワク健康を維持できる！ そんなデイケアを目指しています。

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

ホッと通信 Vol.2号

まーくんのマジックショー



マジックショーは
 二回目の開催でしたが
 大盛り上がりでした！



千円が1万円に!?



え!? こっち!?



牛乳が消えた!!



ハラハラドキドキ
 楽しい時間を過ごせましたね。

最後は拍手と共に
 「また来てね～」の声
 来年もお楽しみに♪

たなばた
 七夕



短冊に願い事を書きました。
 みんな笑顔で元気に過ごせますように。

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. 5.24）ひざの健康について

第54回（R6. 10.26）骨粗しょう症について

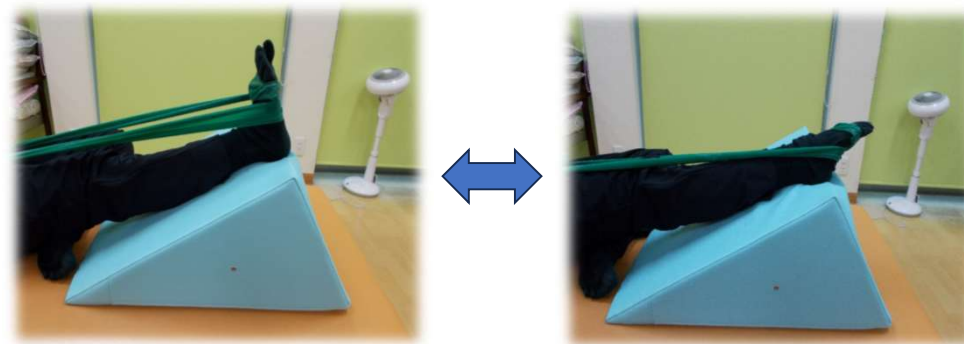
第54回（R6. 12.6）防災訓練・避難訓練



R6.12.6 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<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 8月

水

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					午前 レク うちわでボン	午前 レク うちわでボン
					午後 レク 白黒ゲーム	午後 レク 白黒ゲーム
					ゆず	ゆず
3	4	5	6	7	8	9
	午前 レク うちわでボン	午前 レク ちょんちょんゲーム	午前 レク ちょんちょんゲーム	午前 レク ちょんちょんゲーム	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 お山をこえる	午後 レク お山をこえる	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	午後 レク うちわでボンパタパタ	午後 レク うちわでボンパタパタ
	森	森	ローズ	ローズ	ゆず	ゆず
10	11 山の日	12	13	14 盆休み	15 盆休み	16 盆休み
		午前 レク お手玉キャッチ	午前 レク お手玉キャッチ			
		午後 レク サッカー	午後 レク サッカー			
		森	ローズ			
17	18	19	20	21	22	23
	午前 レク じょうずに転がしてね	午前 レク まきまきゲーム	午前 レク まきまきゲーム	午前 レク まきまきゲーム	午前 レク 袋倒しゲーム	午前 レク 袋倒しゲーム
	午後 レク ドンブリング	午後 レク ドンブリング	午後 レク 福よこい!	午後 レク 福よこい!	午後 レク ピンポン玉うつし	午後 レク ピンポン玉うつし
	森	森	ローズ	ローズ	ゆず	ゆず
24	25	26	27	28	29	30
	午前 レク 袋倒しゲーム	午前 レク 牛乳パックジェンガ	午前 レク 牛乳パックジェンガ	午前 レク 牛乳パックジェンガ	午前 レク はねはねピンポン	午前 レク はねはねピンポン
	午後 レク ピンポンダッシュ	午後 レク ピンポンダッシュ	午後 レク 上手に落としてね	午後 レク 上手に落としてね	午後 レク めざせ金メダル	午後 レク めざせ金メダル
	森	森	ローズ	ローズ	ゆず	ゆず

金澤整形外科
デイケア