

# 金澤整形外科 通所リハビリテーション

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！  
そういった方々への、私たちからのメッセージがこの通所リハビリテーションです。  
年齢を重ねることは素敵なこと。ご自身があなたらしく居られる場所。

“金澤整形外科・通所リハビリテーション”では、金澤整形外科で皆様にご提供しているスポーツ医学に基づいた専門知識で、いきいきワクワク健康を維持できる通所リハビリテーションを目指します。

## 通所リハビリテーションとは？

**通所**……………専用車での送迎付きの日帰りで過ごせる場所。

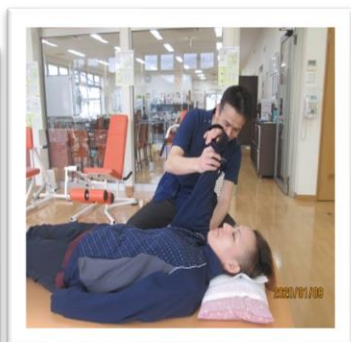
**リハビリテーション**…年齢とともに起こる身体変化を診療し、リハビリテーション・関節可動域訓練やストレッチ、弱くなった筋力の強化を行って日常生活を少しでも楽に出来るように機能回復を図ります。



## 金澤整形外科デイケアの魅力 その1 パワーリハビリテーション

### ポイント① マシンでのパワーリハビリテーション！！

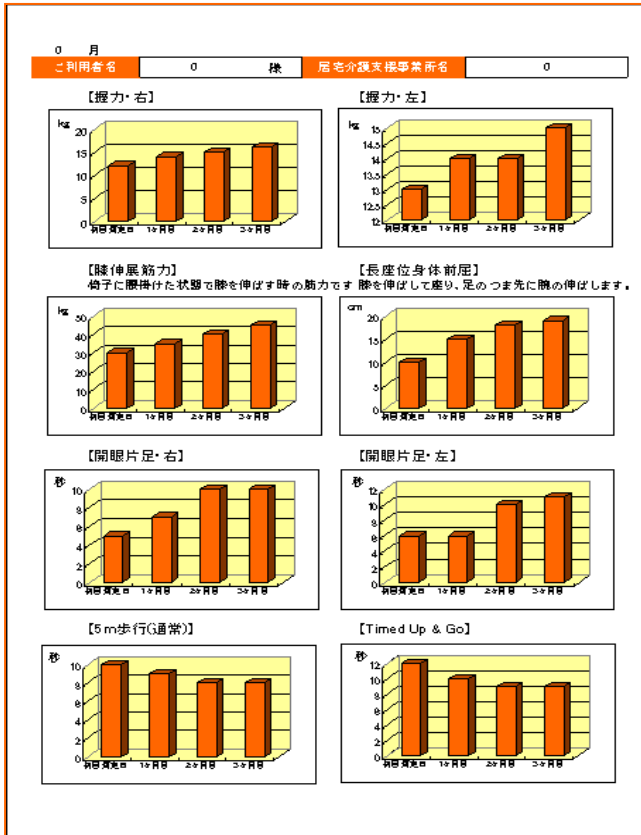
体の専門家（理学療法士）のアドバイスを受けながら、ご自分のペースでゆっくりと、かつ安心して体を動かします。リハビリは弱った機能を回復させるものだけではありません。今から出来る範囲で体を動かすことで、身体の老化を予防できるのです。



#### 【自費利用】

要支援の方で、介護保険内サービス（利用回数）では物足りない！  
また介護申請を行ってない方の自費利用のご相談も承っております。

# ポイント② マシンの効能や毎月の様子を写真とグラフでご報告します !!



月 運動機能評価報告書 ◆ デイケア・金澤整形外科

ご利用者名 0 様 居宅介護支援事業所名 0

名	シヨルタープレス	レッグエクステンション	ローイング	アブダクション	アブダクション
マシン					
効果	上半身の姿勢が良くなり、肩・肘などの関節の動きが良くなります。	膝の骨が滑りやすくなり、膝の痛みが軽減されます。	広背筋を強化し、高齢者特有の「猫背」を改善します。	歩行時や片足立ちをする時などのふらつきを解消します。	腕筋と背筋を効果的に鍛える事によって、腰痛を改善します。
基本回数	回	回	回	回	回

計測日	初回測定日		1ヶ月目		2ヶ月目		3ヶ月目		評価
	月	日	月	日	月	日	月	日	
体重	/ kg		/ kg		/ kg		/ kg		
血圧	/		/		/		/		
脈拍数	♡		♡		♡		♡		
握力	右	12 kg	14 kg	15 kg	16 kg	左	13 kg	14 kg	15 kg
膝伸展筋力		30 kg	35 kg	40 kg	45 kg				
長座位身体前屈		10 cm	15 cm	18 cm	19 cm				
開眼片足立ち	右	5 秒	7 秒	10 秒	10 秒	左	6 秒	8 秒	11 秒
5m歩行(通常)		10 秒	9 秒	8 秒	8 秒				
Time Up & Go		12 秒	10 秒	9 秒	9 秒				

★今月のデイケアご報告内容  
●ADLについて  
 良好です  お変わりありません  やや低下気味  
 低下  ご相談させていただきます  
★備考

# ポイント③ 安心・安全！高齢者のための油圧式リハビリマシン



(油圧式マシン)

## 金澤整形外科デイケアの魅力 その2 半日利用OKです！

当デイケアでは、1日の利用はちょっと長いかな？と思われる方にオススメしているのが半日のご利用です！！ 午前・午後のどちらでも構いません。半日のご利用ですと、空いている時間に“ちょっとお買い物に行きたい” “お友達とお話をしたい” とご自由にお使いいただけます。

## 金澤整形外科デイケアの魅力 その3 いきいきワクワク教室

当デイケアでは、3ヶ月に1度【いきいきワクワク教室】を開催しています。いきいきワクワク教室とは・・・地域の皆さまにとって「いきいきワクワクとした自分らしい生き方」をして頂くための教室です。これまでに、パワーリハ・骨粗鬆症・ロコモティブシンドローム（運動器機能低下症候群）・メタボリックシンドロームなどのテーマにそって、理学療法士が分かりやすくスライドを使用して説明をします。参加者の方からは、「**分かりやすくとても参考になります。**」といったお言葉をいただいております。



いきいきワクワク教室の写真です

## 金澤整形外科デイケアの魅力 その4 お出かけ・レクリエーション

お花見のお出かけ行事や、運動会・節分など季節ごとの楽しい行事を行っています。みんなで一緒にするレクリエーションやカラオケで毎日笑顔いっぱいのひと時を過ごしています。



楽しい  
レクリエーションがいっぱい



ご見学などお気軽にお立ち寄りください  
スタッフ一同心よりお待ちしております

お問い合わせ 963-8925