



何方最近
若返った
気がするの〜

ベストケア

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ

ケアフィット石井

ベストケアグループ

今日から始めよう健康生活♪

10月2日OPEN

合い言葉は「元気で長生き！」



最新のパワーリハビリ & リラクゼーション機器

介護は予防の時代へ！目標は「健康に自分らしく生活する事！」健康も自分で勝ち取る努力が必要なのです。ケアフィット石井では、最新のマシンを多数導入。トレーニング&リラクゼーションで、無理なく・楽しく健康づくりをお手伝いします。



皆様のやる気をサポートします

平富PTプロデュース

ベスト・ステップアップ・トレーニング

BSTシステム



Good・Better・Bestのスリーステップで無理なく達成

- ・ベストフィット体操 ……運動前へのびのびストレッチ
- ・パワーリハビリテーション ……高齢者専用機器で安心トレーニング
- ・カジュアルリハビリテーション ……みんなで取り組み、やる気倍増
- ・リラクゼーション(物療)機器 ……痛みの緩和と良いコンディションを保ちます
- ・個別チェックリハビリ ……PT・OTがしっかり身体状況をチェック
適切にリハビリ計画を進めていきます



Q リハビリ機器にはどんなものがあるんか？

A トレーニングマシンは、高齢者のパワーリハビリ専用機器。立ち上がりや歩行時のふらつきを改善したり、股関節の開閉しやすくしたりと、生活に必要な筋力の保持・増強します。個人にあわせた微調整も可能。



Q スポーツジムとはどこが違うんじやろ？

A ケアフィットでは、理学・作業療法士が、個々にあわせたリハビリ計画を作成するので、無理なく、効率的な運動ができます。また、健康チェックを行ったり、同年代の方同士で励みになったりという利点も。

ウォーターベッド型マッサージ器

ジェット水流が、体を三次元マッサージ。指圧感覚の水圧刺激は、やみつきに…



Q トレーニングばかりでしんどいことないん？

A ケアフィットの特徴は、リラクゼーションにも重点を置いてる事。筋肉を使った後はよくほぐして、翌日に疲れを残しません。水圧や低周波を利用した最新の機器は、使い心地満点。運動の合間のおしゃべりもリラックス効果抜群かも…!



低周波治療器

疲れた筋肉を低周波で揉みほぐします。



レッグプレス
立ち上がる動作のトレーニング



エルゴサイザー
脈拍などを測定しながら体力にあわせた運動を!



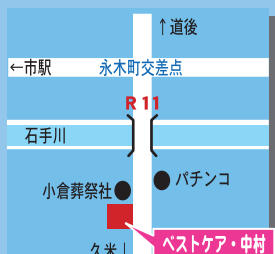
ローイング
猫背を改善します

中村

ショート併設！
ニーズにあわせて

ショートステイ・デイサービス

住所/松山市中村2丁目7-33
TEL/089-998-3060
FAX/089-998-3090
Email/nakamura-d@best-care.jp



北条

風早の訪問介護
全面バックアップ

ホームヘルパー

住所/松山市北条辻610番地15
TEL/089-960-2525
FAX/089-960-2388
Email/houjou@best-care.jp

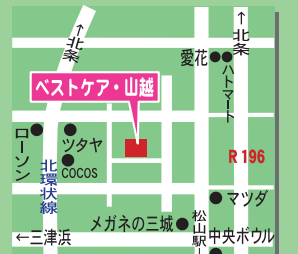


山越

笑顔と元気をお持ち帰り下さい

デイサービス・ホームヘルパー

住所/松山市山越5丁目9-6
TEL/089-911-0101
TEL/089-911-0102(デイ直通)
FAX/089-911-0505
Email/yamagoe@best-care.jp



石井

「つぎも楽しみ!!」
そんなデイサービスを

デイサービス

住所/松山市東石井7丁目5-29
TEL/089-914-8880
FAX/089-914-8881
Email/ishii@best-care.jp

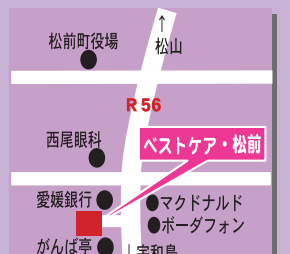


松前

光あふれる
広々とした憩いの場

デイサービス

住所/伊予郡松前町北黒田242-5
TEL/089-961-6363
FAX/089-961-6364
Email/masaki@best-care.jp



ベストケア・デイサービスセンター

1日無料体験募集



目指すのは『心を大切にする介護』



ベストケアグループ

HPアドレス <http://www.best-care.jp/> E-Mail info@best-care.jp

ケアフィット石井を開設

進化するデイサービス

ベストケアが始める新しいデイサービスの形。それが、リハビリ機器を使って積極的にリハビリに励む「ケアフィット」です。トレーニングとリラクゼーションを組み合わせ、その人独自のプログラムで介護予防。もっともっと人生を楽しみたい方にお勧めします。



健康は自分で勝ち取る

医療制度改革に伴い、病院でのリハビリ日数が制限されると、機能訓練を続ける施設がないのが現状です。その事態に対応すべく、ベストケアは、高齢者が安心して機能訓練を続けられる環境を作り、必要な機器と知識・技術を備えたスタッフを配置して、皆様の健康維持のお役に立ちたいと考えました。また、トレーニングと平

積極的なトレーニング 最新のリラクゼーション



空気力で、血液やリンパ液の流れを良くします

行して重視したのがリラクゼーション。最新の機器で疲れた体をほぐし、ストレスを解消します。通常のデイサービス同様、レクリエーションやお茶の時間などお楽しみもいっぱい。「いつまでも元気でいたいと思う」その気持ちからトレーニングの原動力。旅行に興味に、定年後の長い人生を楽しんで下さい。

豊かなコミュニケーションも健康の秘けつ



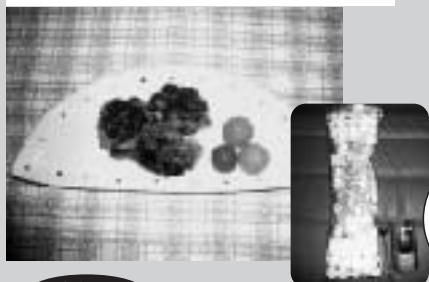
小川栄士のレシピ

にら入りつくね



小川栄士

麩が入っているのでやわらか。スタミナ野菜のニラで夏の疲れをとります!



材料 (4~5人分)

- とりひき肉 300g ■卵 1個 ■牛乳 1/2カップ
- にら 1わ ■おろししょうが 1片
- しょうゆ 大さじ1 ■麩 40g ■ごま油 大さじ1
- はちみつ 大さじ2 ■しょうゆ 大さじ2

作り方

- 1 にらはみじん切りにする。
- 2 ポリ袋に麩を入れ、麺棒などでたたいて砕き、牛乳を加えてしっかりとさせたら、ひき肉・卵・しょうが・しょうゆ大さじ1を入れて袋の上から手でよく混ぜる。さらににらを加えよくもむ。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ポリ袋の端を切って肉だねを4cmくらい大きさに搾り出しながら入れて、焼く。
- 4 途中で上下ひっくり返して全体がこんがり焼けてきたら、しょうゆ・はちみつを加えからめる。

べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

「パワーリハビリテーションとは!」

『パワーリハビリテーション』とは、日常生活の動作をより活動的に、かつ安全に行う為に、身体的なパワーの向上を図り、それを基に社会的活動、社会参加を促進する新しい運動プログラムです。一見ジムに設置されているマシンに似ていますが、医療用に再開発されたものです。

マシントレーニングの優れた点としては、①一定した複合的な運動が可能で、本来の動作を回復させる働きがある。②段階的かつ正確な負荷を増量できる為、正常な動作を強化することができる。③負荷量が確認できる為、運動のコントロールがしやすい。運動したという満足感が得られる、事があげられます。日常の行動を生活化し、さらに活動的な生活を作り出す行動変容のリハビリテーションといえるでしょう。



また、筋力強化を目的としたプログラムではなく、軽負荷での運動を行なうことにより、全身各部の普段使っていない筋肉を動かすようにする事(再活動化)でパワフルな能力を身につける事ができます。内容的には、準備体操、ストレッチで体をほぐした後、マシントレーニングに移りますが、その基本は、①腕の曲げ伸ばし、②上体の曲げ伸ばし、③股関節の曲げ伸ばしと開閉です。これらの運動を週2回程度、3ヶ月を1クールとして行ないます。



来稀(8ヵ月)もだ〜いすき!

みんなとっつき びびる坊なんです。

木村さん宅の大家族!! (ダックスフンド) くる♀(ママ) 4才・ノワール♂(パパ) 3才・ハイジ♂1才・ポノ♂10ヶ月・コニ♂10ヶ月

くる「娘さんがペットショップで私に一目惚れ! 木村家の一員となり、その後、1つ年下のパパがお婿入り! その後子供も産まれて今や大家族!! パパも子供たちも人見知りだけど、私はお客様が大好き! お客様の車にも乗り込んじゃうの!」

愛媛招魂社では、戦没者を祀る式典が行なわれました



想い出の宝箱

幼稚園教育ひとすじに 堀 晴夫さん (79)



平成十年、多年にわたり教育に貢献したとして勲五等瑞宝章を受章。二年前に亡くなった奥様と宮中の授与式に出席したのには忘れられない思い出です。堀さんが幼稚園を始めたのは昭和二十九年。特攻隊に志願したものの、心臓が弱く帰郷、「この命、何か人のために役に立てたい」とさくら幼稚園を創立しました。教員の初任給二千円の時代で、月謝八円。それでも幼稚園は賛沢だと経営は火の車だったそう。幼稚園を建てたのは、祖父が建立した「招魂社」(現・多賀神社)の境内。松山の戦没者を祀らねばという純粋な思いのみで、祖父一人で宮内庁にかけあい、靖国神社から御分霊を受けて建てた神社です。宮中の二重橋を御紋のついた人力車を借りて強行突破。まさしく命をかけて英霊のためにという志の高い人物でした。堀さんが子供の頃、護国神社に御霊を移しましたが、全国で唯一の靖国の御分霊としてそれまで多くの兵隊さんがお参りにやってきました。参列者みんなに神社の中が見えるようにと、床が低い珍しい造りになっています。「人のために何かをする形を変えて自分に帰ってくるもの。知らん間に難題が解決したりね!」悪かった心臓も様々な偶然を得て、健康を取り戻しました。何かに守られているなあと感じる毎日です。