

筋力向上 転倒予防



新しいかたちの デイサービス

リハビリではなく
「運動習慣を身に付けて
いただくことを目指します。」

いつまでも元気で活動的な生活を!

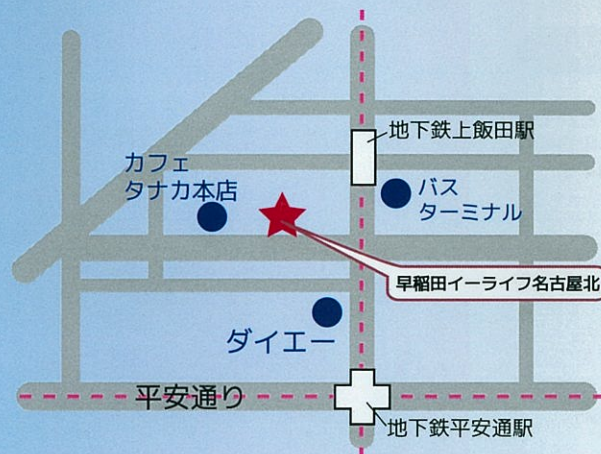
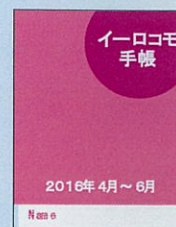


情報誌「welist」

早稲田大学エルダリーヘルス研究所所属員の協力を得て、介護予防を通じ、健康や趣味に関する情報誌を発行しています。

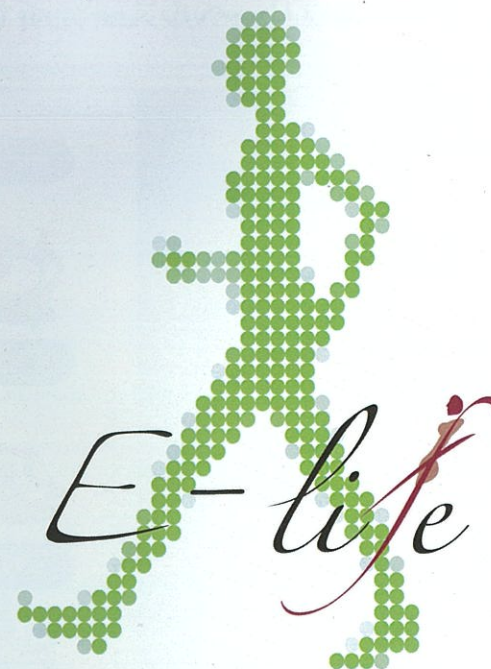
イーロコモ手帳

早稲田大学中村好男教授監修による健康管理手帳。



早稲田イーライフ名古屋北
〒462-0809
名古屋市北区上飯田西町2-16-1F

TEL 052-325-8930
FAX 052-325-8933



介護予防特化型デイサービス 早稲田イーライフ名古屋北

早稲田大学と共同開発した
介護予防運動プログラムを
実践しています!

早稲田イーライフは介護予防に特化したデイサービスです。

早稲田イーライフは、厚生労働省分担研究班発行「運動器の機能向上マニュアル」に基づき早稲田大学エルダリーヘルス研究所で研究された介護予防プログラムを実践しています。

介護保険の認定(要支援・要介護)を受けた方が対象となります。

マシントレーニング

レッグプレス



立ち上がる、座る、歩くなど日常生活で欠かせない動作に必要な筋力を強化します

アブダクション



骨盤周辺の筋肉を強化し歩く時などのふらつきを解消します

リカンベントバイク



またがずに座ることができ、膝や股関節への負担も少ないエアロバイク

ローイング



背中の筋肉を強化して、高齢者特有の猫背を改善します

レッグエクステンション



膝を伸ばす力がつくので歩幅を広げることができ歩行が安定します

イーライフでは、要支援の方に適したものと使用時のリスクや負荷のレベルを考慮したマシンを採用しています。

上半身のストレッチ



肩関節から肩甲骨周辺の動きを良くし、姿勢の改善にもつながる運動

背中のストレッチ



背中の高い位置から腰周辺まで伸ばすことで腰痛の改善や体幹の動きをよくする

下半身のストレッチ



足を持ち上げ開いたり閉じたりすることで血流の改善や股関節の動きを良くする

バランストレーニング



安全な状態で重心移動や片足立ちを行いバランス能力を向上させる

ノルウェーで国家事業の一環として開発され、世界中から注目を集めている器具です。安全にストレッチングやバランス訓練を行うことができます。

その他メドマー等のリラクゼーション機器も完備！！

スリングセラピー

Sling Therapy



今までの **不満**

デイサービスの利用時間が長すぎる！
運動だけ出来ればいい！
送迎時間が長い！
人が多くて運動器具が使えない！



イーライフで **解決**

1回の利用時間は約3時間
食事や入浴はありません
30分程度で送迎いたします。
1グループ10～15名前後です！

※介護度により、利用回数や時間は異なります。

ご利用スケジュール

- 送迎
- 健康状態の確認
- ✓ 約3時間
 - 機能訓練
 - ・筋力向上トレーニング (マシントレーニング・バイク)
 - ・関節可動域・バランストレーニング
 - ・有酸素運動
 - 健康状態の確認
 - 送迎

※休憩(水分補給)をはさみながらご自分のペースにあわせて運動して頂きます。



※ご見学時の送迎も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。