

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。」

イーライフ利用者が全国に広がっています。



早稲田イーライフ相生

〒806-0044 北九州市八幡西区相生町 14-8

●お気軽にお問い合わせ下さい●

アイオイ
TEL 093-622-1101
FAX 093-622-1151

※個人情報の取扱につきましては、個人情報保護法に基づき
正当な理由なく第三者に漏らすことは致しません。



介護予防特化型デイサービス

早稲田イーライフ®

新しいかたちのデイサービスです。





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。

介護保険

要支援1・2の方が対象

※要介護コースもございます。

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や「貯筋運動」を実施しています。

マシントレーニング

Machine training

レッグプレス



- ・立ち上がり、階段の上り下りに必要な腰や足の筋肉を強化
- ・体重の影響を受けずに脚を伸ばします

チェストプレス



- ・高齢者特有の円背を防ぎ、姿勢を改善する背中の伸筋力を強化します
- ・ハンドグリップを手前に引く運動と押す運動

アブダクション



- ・歩行時のふらつきを予防する腰周辺の筋肉を強化
- ・脚を開く運動と閉じる運動

レッグエクステンション



- ・立ち上がり、階段の上り下りに必要な脚の屈伸力・伸筋力を強化します
- ・脚を伸ばす運動と曲げる運動

イーライフでは、要支援の方に適したものとして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。

ショルダースリング



- ・肩の動きを良くするとともに、筋力の増強、循環の改善
- ・背中全体のストレッチ効果

バランススリング



- ・バランス感覚の回復
- ・血液循環を促進

レッグスリング



- ・リラックス効果
- ・股関節機能、足のむくみの改善



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。安全にバランス訓練やストレッチングを行うことができます。

※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。



貯筋運動とは

無理なく安全に自宅でも出来る筋トレです。



ご利用スケジュール

- 送迎
 - 健康状態の確認
 - ✓ 機能訓練
 - ・筋力向上トレーニング (マシントレーニング・貯筋運動)
 - ・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。

- ・膝や腰への負担が軽いリカンベントバイクを設置
- ・安全に自転車漕ぎの運動ができます。



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 2 時間
食事や入浴はありません
30 分前後で送迎
1 グループ 5 ～ 6 名です！



「運動習慣」を身につけていただくことを目指しています。