

北海道の冬は家にいたきりや運動不足になりがちです！ そんな **要支援の皆さまのもっと元気！** を支えます

わたくしたちの身体は年とともに変化していきます。筋肉や神経、骨、血管などあらゆる組織の諸機能は加齢とともに低下する傾向（老化現象）があります。さらに、老化現象に運動不足が加わることで、これらの機能低下が加速している方もたくさんいらっしゃいます。特に北海道のような寒冷地では冬には積雪もあるため、さらに家にいたきりになりやすく、運動不足になりがちですから注意が必要です。

また、高齢の方が気をつけなければならないのは、家にいたきりや運動不足などから運動機能が低下し、それが自信と意欲の低下を促し、更なる運動量の低下を招くこと。それがやがて生活不活発病（廃用症候群）となり、また運動機能の低下へとつながる。このような負のスパイラル（悪循環）を予防することが大切だと考えております。

私たちは、早稲田大学エルダリー・ヘルス研究所が研究・開発した科学的根拠のある介護予防プログラムを実践し、「**運動習慣を身につけていただくこと**」を目的とした要支援1・2の方が対象の1日約2時間で行う介護予防専門の新しいデイサービスです。



「転倒予防」ができたり、「関節可動域」が広がったり、「肩が上がる」など様々な成果が出てきております。



介護予防スタジオ 早稲田イーライフ札幌

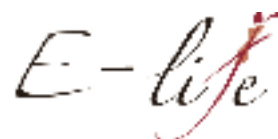
<北海道指定事業所番号 0170204093>

札幌市東区北26条東4丁目1-1
 電話番号 **011-790-7986**

E-mail: elife@junerika.co.jp

URL <http://www.kaigo-yobou.com>

ご相談・ご見学を承っております。
お気軽に、ご連絡ください。



営業時間：平日 8：30～17：30

<サービス提供時間 9：00～11：30、13：30～16：00>

当事業所は現在、土曜・日曜・祝日はお休みをいただいております。



介護予防スタジオ

検索



早稲田イーライフ札幌は早稲田エルダリーヘルス事業団代理店株式会社ジュネリカが運営しており、「早稲田イーライフ」は早稲田エルダリーヘルス事業団の登録商標です。