

イーライフ札幌は、介護予防特化型のデイサービスです。

新しい「介護予防専門」のデイサービスです。

「今までより、もっと元気に!」
 「いまの元気を維持したい!」
 「元気なあの頃に、もどりたい」など
 要支援のみなさまの声にお応えして
 登場した、新しいデイサービスです。

サービスの内容

- 週1~2回の継続的なご利用で、心身機能の維持・向上を目的とし、スリングセラピーやマシントレーニングほか充実した内容でお応えします。
- 休憩タイムは、フリードリンクで話に花が咲いたり、笑ったり——リラックスした雰囲気の中で、お1人おひとりの心身機能の向上に努めます。

ご利用できる方

- 要支援1~2の認定を受けた方など。

ご利用料金

- 介護保険の適用により、自己負担は1割です。

ご利用 (約2時間)

休憩をはさみながら、ご自分のペースで運動

- 健康チェック
- スリングセラピー
- 個別機能訓練
- マシントレーニング
- 有酸素運動
- 健康チェック

フリードリンク
 運動のあとは ゆったり、どうぞ!



お迎え



お送り

スリングセラピー

ノルウェー製のスリング(つりロープ)の特性を活かし、ストレッチやバランストレーニングを行います。



ショルダー スリング

- 肩関節の痛みを軽減
- 肩の機能を改善



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
- 股関節の機能改善

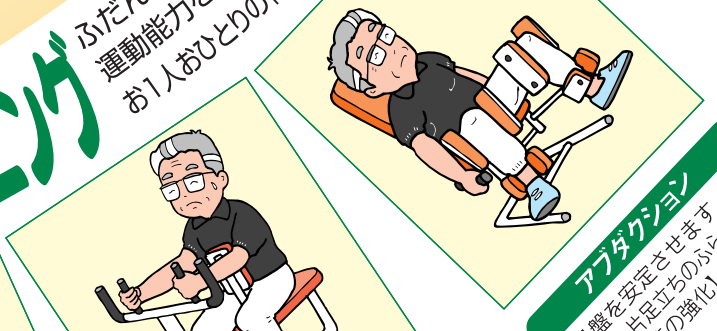
マシントレーニング

ふだん使わない筋肉・関節を使うことによって運動能力をアップします。
 お1人おひとりの体力や身体能力にあわせて進めていきます。



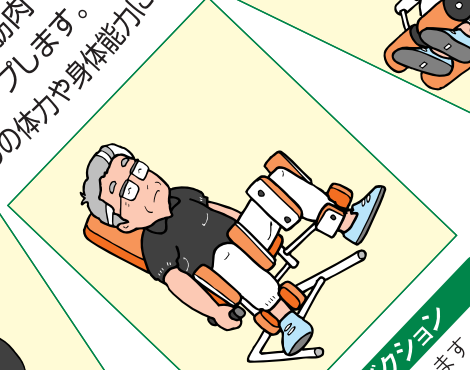
レッグプレス

- 立つ、しゃがむ、座る、歩く。日常生活に必要な力をつける。
 【下肢全体の筋肉の強化】



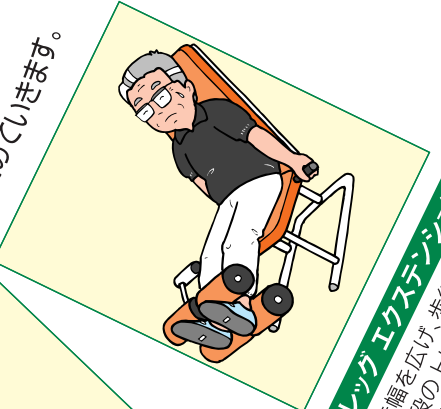
ローイング

- 猫背(円背)を改善します。
 【広背筋・菱形筋を強化】



アブダクション

- 骨盤を安定させます。
- 歩行・片足立ちのふらつき改善。
 【中殿筋の強化】



レッグ エクステンション

- 歩幅を広げ、歩行を安定。
- 階段の上り下りも楽に。
 【大腿四頭筋の強化】

「転倒予防」ができたり、「関節可動域」が広がったり、「肩」が上がったり、さまざまな成果が出ています。

Photo: Waseda E-life Sapporo