

イーライフは介護予防に特化した デイサービスです

長生き！

元気に

スポーツジムの
のような
デイサービス

時間は約3時間
10名程度
送迎もあります

以前はもっと
歩けたのに…



所に孫や子供の
遊びに行きたい！

1人で買物に
行きたい！！

最近よくつまずく



要支援1

介護保険

週1回
月額 2,033 円

要支援2

介護保険

週2回
月額 3,920 円

要介護

介護保険

利用回数は相談
日額 518 円～

事業対象者

総合事業

週1回
月額 2,033 円

事業対象者

総合事業

週2回
月額 3,920 円

地域密着型通所介護施設
介護予防通所介護施設
別府市総合事業通所事業

※令和3年4月現在

介護予防センター

早稲田イーライフ愛の里

別府市石垣東 2-3-22 エクセルおかた 1F

TEL 0977-26-7776

早稲田大学エルダリーヘルス研究所より
根拠に基づいた新しい運動が
定期的に追加されています



皆さんに《元気にはつらつと！》
 過ごしてほしいから
運動を中心としたサービスを提供します
 一人だとなかなか続かない運動も
皆と一緒に頑張れる！

- 送迎にてご到着
- バイタルチェック
- welist TV
- イーライフボール
- 準備体操
- マシントレーニング
- 休憩
- 脳トレーニング
- ファンクショナルトレーニング
- スリングセラピー
- 口腔体操
- 整理体操
- バイタルチェック
- 送迎にてお送り

welist TV

イーライフ本部から配信
お役立ち情報満載

イーライフボール

より良い筋トレのために
坐骨周辺の筋肉を緩める

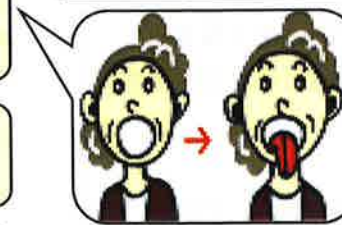


本を読んだり
テレビを見たり
お茶も提供します



ファンクショナル

〈体幹バランス強化〉
立位で手すり使用



体力に自信のない方も
安全に取り組める
運動メニューがあるので
安心です

マシントレーニング



レッグプレス
 〈腰や脚の筋力強化〉
立ち上がり・階段昇降



チェストプレス
 〈背中筋力強化〉
円背予防



アブダクション
 〈腰周辺の筋力強化〉
ふらつき予防



エクステンション
 〈大腿部の筋力強化〉
立ち上がり・階段昇降

イーライフでは運動時のリスクと負荷を考慮し
油圧式のマシンを使用しています
マシンの負荷や回数は各々の体力や状態に
合わせて調整していきます

スリングセラピー



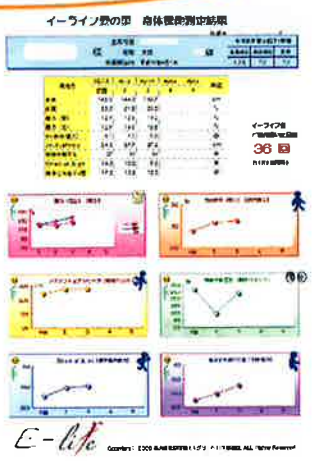
ショルダーリング
 肩の動きを良くする
背中全体のストレッチ



レッグスリング
 股関節機能・浮腫改善
リラックス効果

定期的に身体機能測定を実施

ご自分では気づきにくい筋力の状態をグラフで表すことで客観的に判断できます
またその結果に基づいて新たな運動計画を作成していきます



体験利用無料です
お気軽にお問い合わせください