

介護予防センター

# 早稲田イーライフ南光台

---

ご 案 内



〒981-8001 仙台市泉区南光台東1丁目1-24 アルファ201 102

TEL 022-353-9295 FAX 022-353-9296

事業所番号 0475503025

<http://waseda-elif-sendai.com/>

# イーライフを気に入っていただける理由があります。

## 1. 利用者様本位のご提案

従来のデイサービスでは、利用時間が長く、施設やご家族の意向が優先されていませんか？イーライフのデイサービスご利用は、約2～3時間で、ご本人様の運動機能や残された身体機能に合わせた個別メニューで「**運動の楽しさ**」をご提案することにより、**日常生活の機能向上・維持**を目的としております。

## 2. 少人数・個別対応によるきめ細やかさ

会話を楽しみながら、常に専門の資格を持った指導員が声掛け・見守りを行いますので、運動意欲の高い方だけでなく、車いすの方、認知症の方も安心してご利用いただけます。

## 3. 地域密着の新しいデイサービス

送迎は30分以内でお越しいただける範囲で行います。地域の話題で会話も弾む、くつろいだ空間の中で、お過ごしいただけます。

## 介護予防に特化した新しいデイサービスのカタチ それが「早稲田イーライフ」の特徴です。

- 1回のご利用時間は約2～3時間です。
- 食事や入浴はございません。
- 午前午後各2グループで少人数です。
- 日頃からの運動習慣を身につけていただくことを目指します。



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「イートレ」運動を実践しております。

# ご利用の流れ

お迎え

ご自宅までお迎えに伺います



## バイタルチェック

要支援  
10分  
要介護  
15分



到着後、血圧、体温を測定し、体調を確認します。  
「イーロコモ手帳」にも記録することで、日々の体調管理にも役立ちます。

## ストレッチ

要支援  
25分  
要介護  
25分



椅子に座って全身を伸ばしていきます。運動すると、心拍数や血圧の増加などの変化が起きます。身体が変化に適応するために大事なウォーミングアップです。

お送り

ご自宅までお送りいたします



## バイタルチェック

要支援  
10分  
要介護  
15分



すべての運動プログラムが終わったら血圧、体温をチェックして、運動前後で体調に変化がないかを確認します。  
お疲れ様でした♪

## 整理体操

要支援  
10分  
要介護  
20分



最後にレッドコードを使ってクールダウンしていきます。運動によって生じた変化を安静時の状態に戻します。呼吸を意識してリラックスして行いましょう。

- 事業対象者・要支援の方は約2時間、要介護の方は約3時間のプログラムです。
- トレーニングの間に都度休憩を取ります。体調に合わせて無理なく行います。

## イーライフボール

要支援  
5分  
要介護  
5分



シリコン製のテニスボール程の大きさのボールを使って、坐骨周辺の筋肉をほぐします。凝りがちな背中や手の平をほぐすのにも役立ちます。

## イートレ

要支援  
10分  
要介護  
10分



体の重みを負荷として筋力アップを図る「イーライフ筋力アップトレーニング」の略です。下肢筋力を中心に、日常生活に必要な筋力の維持向上を目指します。

## スリングセラピー

要支援  
20分  
要介護  
40分



天井から吊るされたレッドコードを使いストレッチやバランストレーニングを行います。肩関節や腰部を伸ばしたり、下半身のむくみ軽減などに効果的です。

## マシントレーニング

要支援  
20分  
要介護  
40分



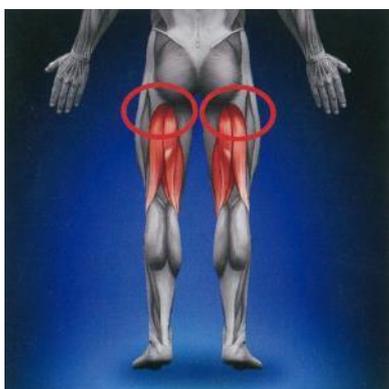
ひざや腰への負担が軽い油圧マシンを使って、下半身を中心に個別で筋力トレーニングを行います。身体の状態に合わせたプログラムを作成します。

## イーライフボール



お尻ほぐしってご存知ですか？実はお尻のまわりは意外と凝っているんです。イーライフボールは、運動前に筋膜をほぐして、動きやすく、より良いフォームで運動することに役立ちます。毎日のトレーニング前にほぐして始めることもおすすめです！

お尻以外にも足の裏や背中、手の平など使い方は様々です。「気持ちいい」と感じるように行うのがポイントです。



\*イーライフボールは、尿失禁予防のための骨盤底筋訓練から考案されました。おしっこを止めたり、溜めたりするときに収縮する尿道括約筋、おならを我慢したり排便をコントロールする肛門挙筋などを総称して「骨盤底筋群」といいます。

## こんなときはこんなほぐし方！

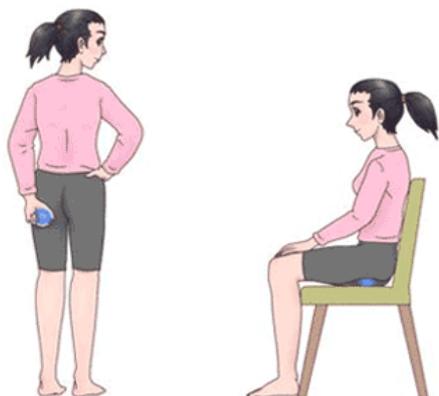
- 足が上がりづらい
- 膝・腰に違和感がある
- 歩きにくい



- つまづき、不安定感
- 外反母趾気味
- 歩きづらい



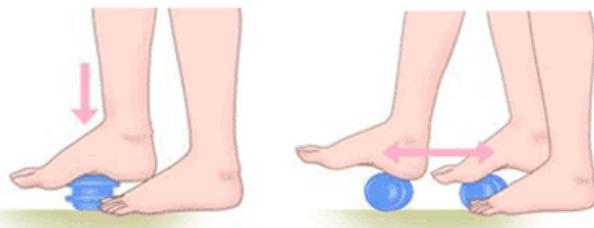
## おしりほぐし



左：坐骨の位置を確認します。

右：イーライフボールの円板状の丸い部分を上下にして坐骨付近に配置します。痛くならない程度に体重をかけます。

## 足の裏ほぐし



左：土踏まずの部分で球面を踏み、体重をかけます。

右：特に疲れが酷い場合は、ボールを立てて転がすように足の裏全体をほぐします。

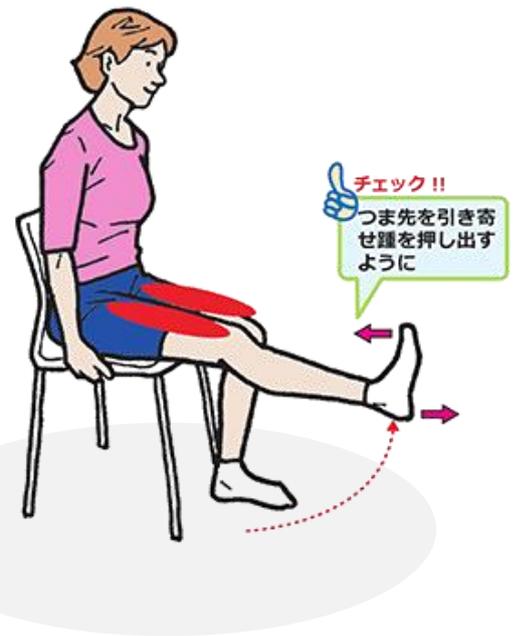
## 02 イートレ

「イートレ」は「イーライフ筋力アップトレーニング」の略で、ご自身の体の重みを負荷として、下肢筋力アップを図るトレーニングです。椅子に座って安全に行うことができます。

①



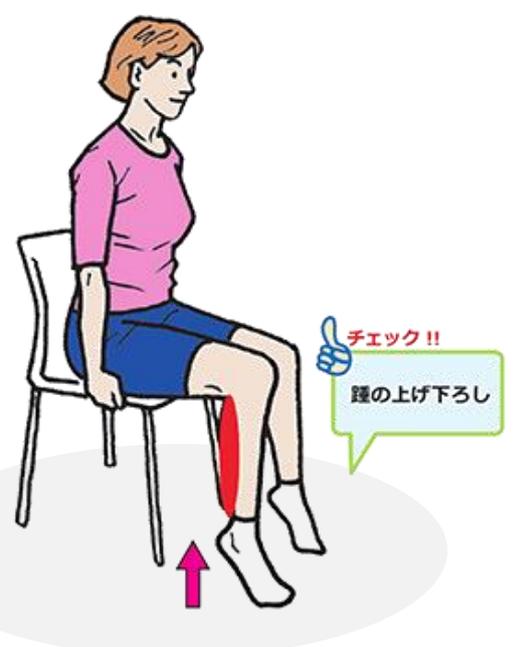
②



③



④



## マシントレーニング

体に急な負荷がかからない油圧式マシンを使用してトレーニングを行います。身体機能に合った負荷に設定して行います。

## マシントレーニング

早稲田イーライフへ通所し運動（外出・交流）することにより運動減少による悪循環を好循環へ転換させ、QOL（生活の質）が向上します。



## 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肉を強化します



## 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



## 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



## アブダクション

骨盤周辺の筋肉を強化し歩く時など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

## Q. 高齢者でも筋力をつくのでしょうか？

A. 高齢者でも適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで、筋力増強の効果が得られるとされています。

一般的に筋力トレーニングの高い効果を得るためには、高強度の負荷を与えることが有効とされていますが、高齢者の場合は、筋組織が若年者よりも傷つきやすく、病気やケガ、関節の痛みなどにつながるリスクがあります。そのため、高齢者の筋力トレーニングでは、個人に合った負荷強度でトレーニングを行うことが大切です。

## スリングセラピー

天井から吊るされた赤いひもは「レッドコード」といいます。ノルウェーで開発されたレッドコードは、医療・介護分野からスポーツアスリートまで幅広く利用されるストレッチや筋力アップに効果的な運動です。

## レッドコード

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。安全にストレッチやバランス訓練を行うことができます。



## 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



## 背中ストレッチ

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良くする



## 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



## 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

## リラクゼーション効果

- 首、肩こりの軽減
- 肩、腰、膝など関節の痛みの軽減
- 脳卒中、脳性麻痺などによる筋肉の緊張をほぐし関節の柔軟性向上

## 体の機能回復効果

- バランス能力向上による日常生活の改善
- 循環機能の改善・筋力強化による肩こり、腰痛予防
- 基礎代謝の向上による生活習慣病の予防・改善
- 脳卒中後の日常生活動作、転倒予防など

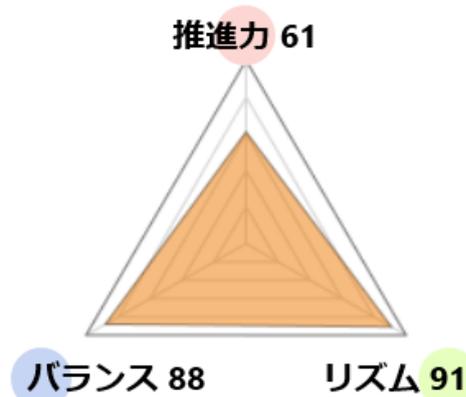
# 05 AYUMI EYEで歩行を見える化！

AYUMI EYE（アユミアイ）は専用のセンサーを腰にベルトで装着し、数メートル歩くだけで、歩行状態を瞬時に分析します。ご利用者様の歩行状態を知る手段として、3ヶ月に1回測定を実施しています。結果をもとに、歩行状態の改善に役立つ運動をご提案いたします。

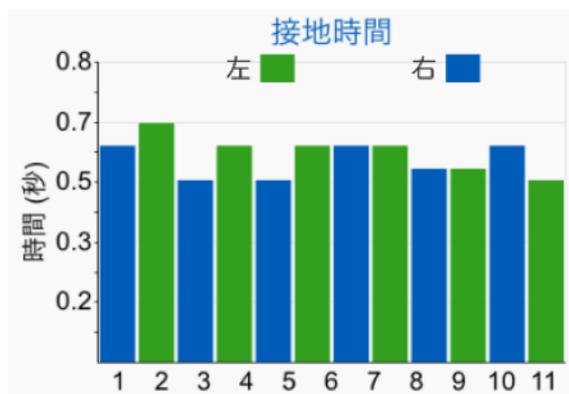
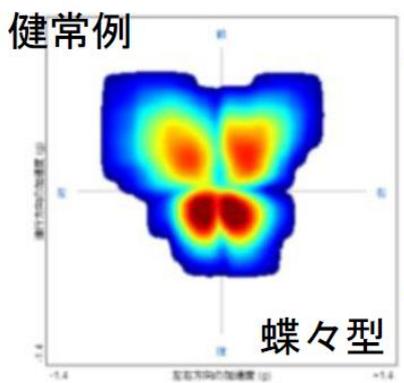


数メートル歩くだけ！

## 総合評価

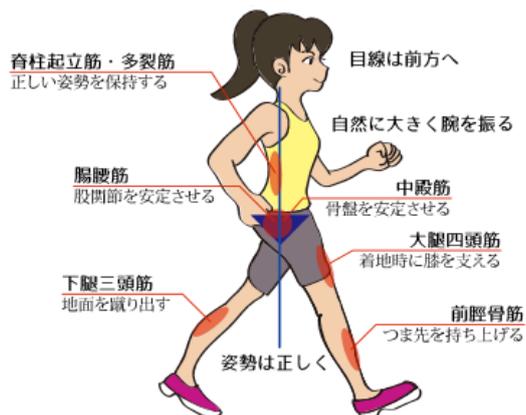


点数や図で結果を表します



## 維持・改善ポイント・トレーニングメニュー

～使う筋肉、姿勢を意識しましょう！～



### 推進力

- ☆歩幅を大きくする ☆目線を上げ姿勢を改善する
- イトレ②ひざのばし (大腿四頭筋)
- イトレ④かかとあげ (下腿三頭筋)
- イトレ⑥せのび (下腿三頭筋)
- イトレ⑩おしり (脊柱起立筋・大殿筋)

### バランス

- ☆歩行時のふらつきを抑える
- イトレ①つま先あげ (前脛骨筋)
- イトレ③ももあげ (腸腰筋)
- イトレ⑤ふっくん (腹筋群)
- イトレ⑧よこあげ (大殿筋・中殿筋)

### リズム

- ☆長い距離を歩ける持久力をつける
- ☆骨盤のゆがみ、姿勢の乱れに注意

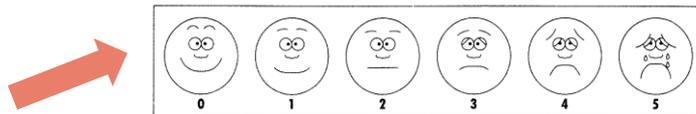
改善ポイントをわかりやすく！

AYUMI EYEは医療機器ではありません。点数は統計的なデータをもとに作成されています。AYUMI EYEは株式会社早稲田エルタリーヘルス事業団の商標登録です。



## イーロコモ手帳

イーロコモ手帳には日々の体温・血圧や、運動の実施状況などを記録することができます。3ヶ月に1度配布しますので、ぜひご活用ください。



日頃の体調や生活動作で困っている事、悩み事の度合いを「フェイススケール」という表情のマークでチェックすることができます。



## welist (ウェリスト)

3ヶ月ごとに早稲田エルダリーヘルス事業団が発行する情報誌です。介護予防を通して健康や趣味に関する情報などを提供します。



## welistTV (ウェリストティーヴィー)

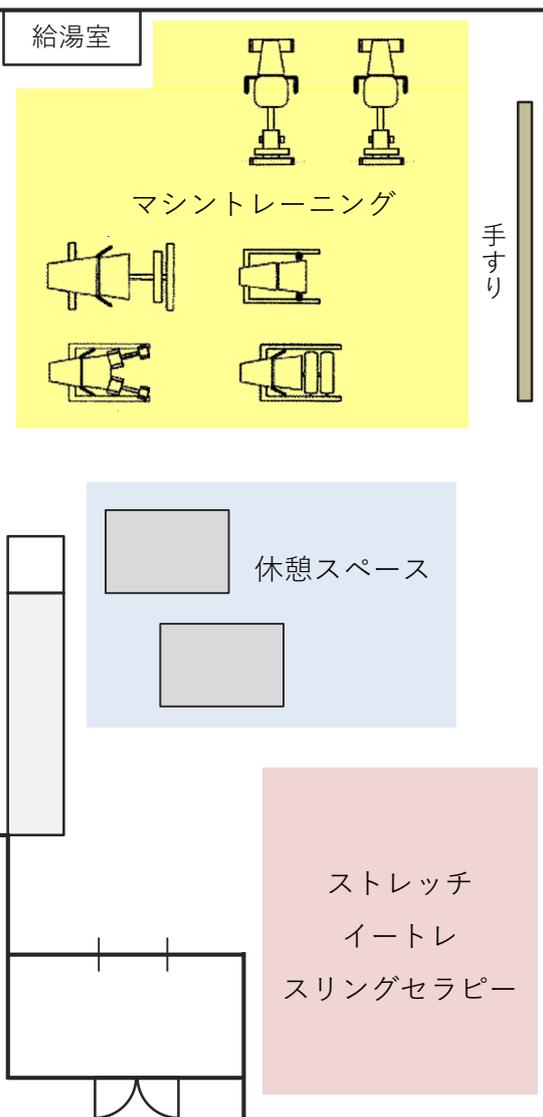
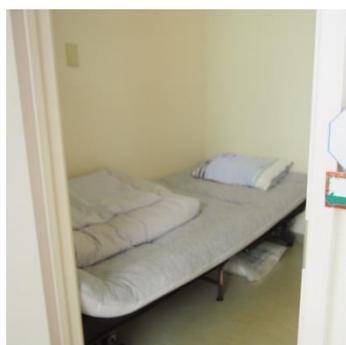
早稲田大学の教授・講師による健康、医療、ヘルスケア、教養、趣味等の動画を配信しています。皆様のQOL（生活の質）の向上に役立つ情報を発信します。



# 施設内のご案内



ご自身の体力や  
身体能力に合わせて  
進めていきます



**AED**

AED（自動体外式除細動器）  
を設置しています。

※配置状況は変わる場合がございます。

# 所在地



〒981-8001 仙台市泉区南光台東1丁目1-24 アルファ201

TEL 022-353-9295 FAX 022-353-9296

《公共交通機関》 仙台市地下鉄旭ヶ丘駅バスプール6番のりば～バス停 南光台南一丁目下車 徒歩1分



# その他

- 営業日 月～土曜日（第2・4土曜日、祝日除く）
- 休業日 第2・4土曜日、日曜日、祝日、8/13～15、12/30～1/3
- 営業時間 8:30～17:30
- 利用時間 ①9:00～12:15（月～土曜日） \*9:00～/9:30～コース  
②13:30～16:45（月～土曜日） \*13:30～/14:00～コース  
入浴、食事の提供はございません。
- 定員 午前・午後 各15人（土曜日のみ10人）
- その他 事業対象者・要支援約2時間、要介護約3時間のプログラムです。ご利用日が祝日にあたる場合は別の日に振替可能です。

## “イーロコモ”

いつまでも動ける身体づくりを目指します！

「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことはありますか？

略して「ロコモ」、日本語では「運動器症候群」といいます。骨や関節、筋肉などの運動器の障害が原因で、歩行や立ち座りなどの移動機能が低下した状態のことをいい、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

早稲田イーライフでは、ロコモにならないために…というネガティブな考えではなく、**動ける身体づくり**を目指す前向きで明るいスタンスでの身体づくりを提案します。

痛みがあっても動ける身体、強くなくても動ける身体を目指し、元気になりたい人を支援します！



# 料金表

2019年10月1日現在

## 仙台市通所型サービス

\* 仙台市（6級地）は1単位10.27円です。

		事業対象者・要支援1 (週1回)	要支援2 (週2回)
自己負担分 (月額)	1割負担	2,279円	4,271円
	2割負担	4,558円	8,541円
	3割負担	6,837円	12,811円
内 訳	通所介護型サービス費	1,655単位	3,393単位
	運動器機能向上加算	225単位	
	サービス提供体制強化加算Ⅰ(イ)	72単位	144単位
	事業所評価加算	120単位	
	介護職員処遇改善加算Ⅰ	122単位	228単位
	介護職員等特定処遇改善加算Ⅰ	25単位	47単位

## 地域密着型通所介護

\* 要介護の方は利用回数に応じて変動します。

		要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
自己負担分 (1回あたり)	1割負担	496円	558円	621円	681円	745円
	2割負担	992円	1,116円	1,241円	1,362円	1,489円
	3割負担	1,488円	1,673円	1,861円	2,043円	2,234円
内 訳	地域密着型通所介護費	409単位	469単位	530単位	589単位	651単位
	個別機能訓練加算Ⅱ	56単位				
	サービス提供体制強化加算Ⅰ(イ)	18単位				
	介護職員処遇改善加算Ⅰ	(利用回数に応じ別途加算)				
	介護職員等特定処遇改善加算Ⅰ	(利用回数に応じ別途加算)				

## 介護保険給付対象外サービス

	料金
おむつ代	150円
通常の実施区域 以外の送迎料	片道1kmあたり30円 ※通常の実施区域は無料です
その他	必要となるものは実費

### 料金のお支払について

毎月末に締め切り、翌月に請求書を発行致します。口座振替は20日引落（金融機関休業日の場合は翌営業日）です。現金の場合は末日までお支払ください。

