

イーライフ相浦は「介護予防」に特化したデイサービスです。

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・向上を目的としています。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介護予防を支援します。
- 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なかで、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

サービスを受けることで「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きます。

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



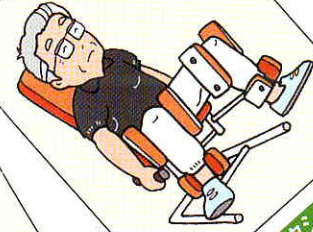
レッグプレス

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



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を改善【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】

ご利用(約2時間)

休息をはさみながら、ご自分のペースで運動



お迎え

健康チェック

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

健康チェック



お送り

フリードリンク
運動のあとは
ゆったりどうぞ!



マシントレーニング

普段使わない筋肉・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合わせて進めていきます。

