介護予防特集

「介護予防」って、どういうこと?

早稲田大学スポーツ科学学術員 准教授 岡 浩一朗先生※1によると

1 介護予防とは、要介護状態になることをできるだけ防ぐ(遅らせる)こと

2 さらに要介護状態になっても、その悪化をできるだけ防ぐこと

そして介護予防が目指すべきものは…

1 「健康な65歳」から「活動的な85歳」

2 「病気を持ちながらも、なお活動的で生きがいに満ちた自己実現ができるような新しい高齢者像」

3 「高齢者それぞれが持っている能力を生かし、また高めることを通じて活動的に暮らすこと」

さらに… 東京都老人総合研究所・介護予防緊急対策室協力研究員である岡先生を含め、同緊急対策室では、運動器の機能低下は、要介護状態に直結すると指摘しています。65歳以上の高齢者が要介護状態になる原因のうち、高齢による衰弱、転倒、骨折、関節疾患など、運動器の機能低下に関係するものが全体の3割※2を占めています。できるかぎり要介護状態にならないようにするには、運動器の機能を向上させる、**特に足腰をきたえることが大切です。**

※1:平成20年6月13日「早稲田イーライフ室見」にて講演
※2:平成16年国民生活基礎調査による

早稲田エルダリーヘルス事業団代理店　株式会社アルサージュ

介護予防センター 早稲田イーライフ室見

要支援の皆様のもっと元気!を支えます。

私たちは、お一人おひとりの運動習慣が身につくような独自のプログラムでお迎えいたします。それは早稲田大学エルダリーヘルス研究所が開発した、転倒予防や関節稼動域向上などを目指したイーライフ独自のものです。

ここがちがいます! 新しい「介護予防専門」のデイサービス

私たちの施設には、入浴や食事はありません。学術的な根拠に基づいた運動プログラムで、気持ちのいい汗をかいて頂いた後は、ゆったりとした空間でお茶をお楽しみ頂けます。スタッフによるドリンクサービス(各種ハーブティーなど)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、お一人おひとりの心身機能向上に努めます。

▲暗いと思われがちな「介護」というイメージを大きく変えられるようなつくり。
キレイ、おしゃれ、明るく、楽しいをモットーに、介護専門スタッフが楽しい時間を演出。

通所 ●介護予防通所介護(デイサービス)

介護予防センター EHA WASEDA E-life

早稲田イーライフ　検索

詳しくはホームページで

早良区・西区(城南区及び中央区の一部)の要支援1・2に認定された方が中心。要支援1の方が週1回程度、要支援2の方が週2回程度、午前または午後約2時間のご利用。生活不活発病や家にいたきりも予防。運動器機能向上を目的としたサービス。

ご見学時も、まるでホテルのようなおもてなしと、介護施設とはわからないような普通乗用車でお迎えいたします。

早良区室見3-7-25
交通/地下鉄室見駅から徒歩11分
(市立室見小近く)

☎092-405-4005

早良区