

E-life

早稲田イーライフ札幌が推奨する

イートレ

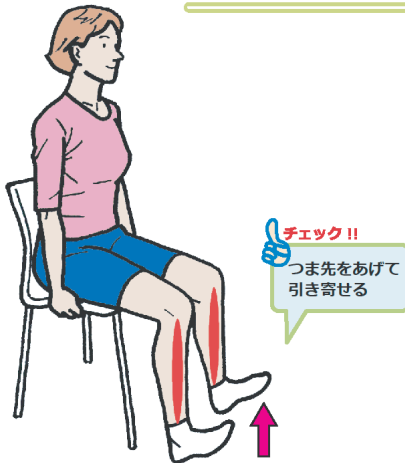
ご自宅で簡単にできる筋力アップ！
早稲田大学の科学的根拠があります！

「イーライフ」は、早稲田大学スポーツ科学学術院 中村好男教授により命名されました

イートレ①

イーライフ筋力アップトレーニング

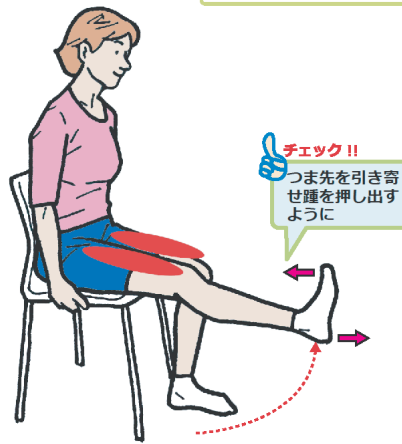
つま先上げ



イートレ②

イーライフ筋力アップトレーニング

膝伸ばし



各種目左右
5~10回ずつ

チェックして
みましょう

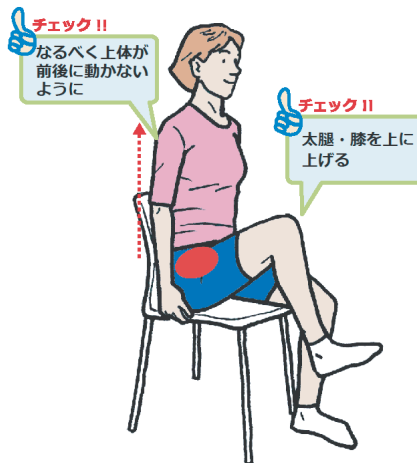
1st 2nd

1日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10日目	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

イートレ③

イーライフ筋力アップトレーニング

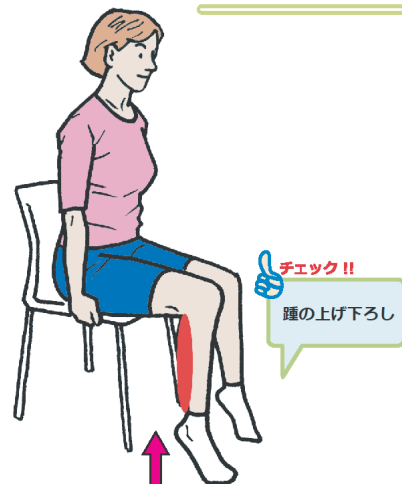
もも 腿上げ



イートレ④

イーライフ筋力アップトレーニング

かかと 踵上げ



平成23年度 北海道チャレンジ企業表彰 受賞
平成24年度 札幌市健康サービス産業推進事業に採択

介護予防スタジオ
早稲田イーライフ札幌

介護予防スタジオ

検索

<http://www.kaigo-yobou.com>

さらに運動に取り組みたい方はお気軽にお問い合わせ下さい。

本館

〒065-0026 札幌市東区北26条東4丁目1-1

TEL 011-790-7986

貳番館

〒065-0017 札幌市東区北17条東1丁目1-20

TEL 011-768-8101

保存版 困った時に介護認定を受けるには

介護保険制度において、要介護認定とは介護サービスの利用に先立って利用者が介護を要する状態にあることを公的に認定してもらうことで、認定をお持ちの方は**介護保険サービス**が利用できます。そのサービスとは、訪問介護や福祉用具レンタル、早稲田イーライフのような通所施設等様々です。では、介護保険サービスを利用するために要介護認定を取得するにはどうしたらよいのでしょうか？

要介護認定を受けたい方

65歳以上の方、あるいは40歳～64歳で介護が必要と認定された16種のご病気の方

申請はご本人、ご家族のほか
ケアマネジャーが代行できます
または、地域包括支援センターにご相談下さい

① 各区役所の保険福祉課窓口に申請

東区役所	TEL	011-741-2400
北区役所	TEL	011-757-2400
西区役所	TEL	011-641-2400
中央区役所	TEL	011-231-2400
豊平区役所	TEL	011-822-2400

② 心身の状態を調査いたします

- ・ **認定調査**（認定調査員が訪問し本人の心身の状態を調べます）
- ・ **主治医意見書**（主治医の先生により、意見書が作成されます）

③ どのくらいの介護の労力が必要か審査し、認定します

<一次判定> 認定調査の結果をコンピュータで分析
<二次判定> 専門家からなる審査会で下記資料を用いた審査
（一次判定の結果、認定調査の特記事項、主治医の意見書）
<認定> 審査会の判定をもとに札幌市が要介護度の認定

④ 認定結果通知が届きます

非該当（自立）

日常生活面では自立した生活が可能と判断された方
→介護保険サービスは使えません

要介護1～5

（居宅介護支援事業所）
→介護サービス計画作成
→介護給付 三番館には通えます

要支援1・2

（地域包括支援センター）
→介護予防サービス計画作成
→予防給付（早稲田イーライフに通えます）

※ 要介護認定を取得するまで
およそ30日～40日かかるようです。
認定直後は6カ月で更新となります。

介護認定が**要支援1・2**の方で**早稲田イーライフ**をご利用・**ご見学希望**の方は各地域包括支援センターに相談するか直接早稲田イーライフ札幌までご連絡下さい。

東区第1地域包括支援センター（北光、北栄、鉄東、苗穂東）	TEL 011-711-4165
東区第2地域包括支援センター（伏古本町、元町、札苗）	TEL 011-781-8061
東区第3地域包括支援センター（栄西、栄東、丘珠）	TEL 011-722-4165
北区第1地域包括支援センター（新琴似、北、鉄西、幌北）	TEL 011-700-2939
北区第2地域包括支援センター（麻生・太平・百合ヶ原他）	TEL 011-736-4165
北区第3地域包括支援センター（新川、新琴似西、屯田）	TEL 011-214-1422
西区第1地域包括支援センター（八軒、琴似二十四軒他）	TEL 011-611-1161
中央区第1地域包括支援センター（桑園、苗穂他）	TEL 011-209-2939
豊平区第1地域包括支援センター（豊平、中の島他）	TEL 011-841-4165