

生活機能の低下が心配な方へ 元気アップトレーニング・訪問

「外出機会が減り、つまづきやすくなった」「以前は楽にできていたことがおっくうに感じる」など、生活機能の低下を感じることはありますか。施設に通い、リハビリ専門職等から自宅で継続できる運動機能向上の方法を学ぶ「元気アップトレーニング(表1)」と、看護師やリハビリ専門職等がご自宅に訪問し、自宅での介護予防方法を学ぶ「元気アップ訪問(表2)」を行っています。

表2

| 項目 | 元気アップ訪問(短期集中予防サービス) | | |
|------|---|--|--|
| | タイプI | タイプII | タイプIII |
| 対象 | 要支援1・2または基本チェックリスト該当者で、長寿サポートセンターでのサービスが必要と判断された方(既に介護保険サービスをご利用の方は併用できない場合もあります。長寿サポートセンターにご相談ください) | 要支援1・2または基本チェックリスト該当者で、長寿サポートセンターでのサービスが必要と判断された方(既に介護保険サービスをご利用の方は併用できない場合もあります。長寿サポートセンターにご相談ください) | 要支援1・2または基本チェックリスト該当者で、長寿サポートセンターでのサービスが必要と判断された方(既に介護保険サービスをご利用の方は併用できない場合もあります。長寿サポートセンターにご相談ください) |
| 概要 | 理学療法士などによる運動・栄養・口腔の複合プログラム | 柔道整復師による運動に特化したプログラム | 柔道整復師による運動に特化したプログラム |
| 目的 | 生活機能の改善方法を学び、地域の介護予防活動につなげる | 生活機能の改善方法を学び、地域の介護予防活動につなげる | 生活機能の改善方法を学び、地域の介護予防活動につなげる |
| 回数 | 1回120分、週2回×3か月=24回 | 1回60分、週2回×3か月=24回 | 1回60分、週2回×3か月=24回 |
| 場所 | ○枝川高齢者在宅サービスセンター(枝川1-8-15-101) ○あかつき苑(大島7-38-15) ○スポーツクラブルネサンス北砂(北砂2-16-1) ○寿園サービスセンター(北砂2-1-16) | (公社)東京都柔道整復師会江東支部に所属する整骨院・接骨院※詳細は長寿サポートセンターでご確認ください。 | (公社)東京都柔道整復師会江東支部に所属する整骨院・接骨院※詳細は長寿サポートセンターでご確認ください。 |
| 自己負担 | 3か月24回で4,800円 | 3か月24回で2,400円 | 3か月24回で2,400円 |
| 送迎 | 必要に応じて送迎あり | 送迎なし | 送迎なし |

表1

| | 元気アップトレーニング「複合型」 | 元気アップトレーニング「運動特化型」 |
|------|---|--|
| 対象 | 要支援1・2または基本チェックリスト該当者で、長寿サポートセンターでのサービスが必要と判断された方(既に介護保険サービスをご利用の方は併用できない場合もあります。長寿サポートセンターにご相談ください) | 要支援1・2または基本チェックリスト該当者で、長寿サポートセンターでのサービスが必要と判断された方(既に介護保険サービスをご利用の方は併用できない場合もあります。長寿サポートセンターにご相談ください) |
| 概要 | 理学療法士などによる運動・栄養・口腔の複合プログラム | 柔道整復師による運動に特化したプログラム |
| 目的 | 生活機能の改善方法を学び、地域の介護予防活動につなげる | 生活機能の改善方法を学び、地域の介護予防活動につなげる |
| 回数 | 1回120分、週2回×3か月=24回 | 1回60分、週2回×3か月=24回 |
| 場所 | ○枝川高齢者在宅サービスセンター(枝川1-8-15-101) ○あかつき苑(大島7-38-15) ○スポーツクラブルネサンス北砂(北砂2-16-1) ○寿園サービスセンター(北砂2-1-16) | (公社)東京都柔道整復師会江東支部に所属する整骨院・接骨院※詳細は長寿サポートセンターでご確認ください。 |
| 自己負担 | 3か月24回で4,800円 | 3か月24回で2,400円 |
| 送迎 | 必要に応じて送迎あり | 送迎なし |

長寿サポートセンター一覧

| センター名 | 所在地 | 電話番号 | FAX | 担当地域 |
|-------|---------------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 白河 | 白河3-4-3-201 | 5646-1541 | 3630-6598 | 常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋 |
| 海辺 | 海辺12-13 | 3645-6761 | 3645-6781 | 千石、石島、千田、海辺、扇橋 |
| 住吉 | 住吉1-17-11 | 3635-0646 | 3632-3617 | 森下3~5、猿江、住吉、毛利 |
| 平野 | 平野1-2-3 | 5639-9121 | 3641-1522 | 清澄、平野、三好1・2、佐賀、福住、深川、冬木、門前仲町、木場3 |
| 古石場 | 古石場2-14-1-101 | 3641-2801 | 5621-3545 | 永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2 |
| 東陽 | 東陽6-2-17 | 5665-4547 | 5606-8863 | 木場4・5、東陽 |
| 塩浜 | 塩浜2-7-2 | 5617-6213 | 5617-6050 | 塩浜、潮見、木場1・6 |
| 豊洲 | 豊洲2-2-18 | 5859-0566 | 5547-5400 | 豊洲、東雲、有明、青海、海の森 |
| 枝川 | 枝川1-8-15-101 | 5634-0158 | 5632-2036 | 枝川、辰巳 |
| 亀戸 | 亀戸1-30-8 | 5627-2525 | 5858-8919 | 亀戸1・2・6 |
| 亀戸北 | 亀戸4-21-13 | 5626-0671 | 5626-0133 | 亀戸3~5 |
| 亀戸東 | 亀戸9-13-1 | 5875-3451 | 5875-3452 | 亀戸7~9 |
| 大島 | 大島6-14-4-103 | 5628-0541 | 3638-4515 | 大島3・5・6 |
| 大島西 | 大島4-1-37 | 3636-9857 | 5628-5125 | 大島1・2・4 |
| 大島東 | 大島9-6-16 | 5836-5301 | 3638-3585 | 大島7~9 |
| 北砂西 | 北砂3-31-19 | 3615-4860 | 6388-9331 | 北砂1~3、5 |
| 北砂東 | 北砂6-20-30 | 5606-1744 | 5683-2440 | 北砂6、東砂1・2 |
| 北砂南 | 北砂7-7-1-101 | 6660-2050 | 6660-2070 | 北砂4・7、南砂4・5 |
| 東砂 | 東砂4-16-12 | 5857-8243 | 5857-8240 | 東砂3~7 |
| 南砂 | 南砂2-3-5-102 | 3640-9851 | 3640-9920 | 南砂1・2 |
| 新砂 | 新砂3-3-37 | 5653-1735 | 5632-3212 | 東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲 |

自身に合った3か月間の短期集中プログラムで生活機能改善を目指します。

申込表1・2のとおり、直接、住まいを管轄する長寿サポートセンター窓口へ

問 地域ケア推進課地域ケア係
FAX (3647) 4398
3165



建物の点検を 地震や火災に備え

3/1(火)
～7(月)

オンライン イチからわかる 仕事と介護の両立講座

その時が来る前に!

3月26日(土)午後2時
4時
申込16人(申込順)
FAX (5683) 0340
電話または窓口で※区ホームページ
ス(株)ワーク・ライフ・バランス
スコンサルタント
1之瀬幸生(セントワーカー)

介護は突然始まることが多いです。2025年には団塊の世代が75歳以上になることから、介護や支援が必要になる人は今までよりも増えると予測されています。

災害による被害を防止し、安心して生活できる空間を確保するためには、区民一人ひとりの意識と取り組みが大切です。ご協力をお願いします。

建築調整課建築防災係
FAX (3647) 9764
講座では、突然の介護であわてないための知識として、介護や支援が必要になる人は今までよりも増えると予測されています。

心して生活できる空間を確保するためには、区民一人ひとりの意識と取り組みが大切です。ご協力をお願いします。

建築調整課建築防災係
FAX (3647) 9009

講座では、突然の介護であわてないための知識として、介護や支援が必要になる人は今までよりも増えると予測されています。

災害による被害を防止し、安心して生活できる空間を確保するためには、区民一人ひとりの意識と取り組みが大切です。ご協力をお願いします。

建築調整課建築防災係
FAX (3647) 9764

講座では、突然の介護であわてないための知識として、介護や支援が必要になる人は今までよりも増えると予測されています。

男女共同参画推進センター パルシティまつり ～発表会や手作りグッズの展示・販売など～

男女共同参画活動団体の活動発表・作品展示を中心としたおまつりです。

3月13日(日)は、

展示・販売

七宝焼や手芸・陶芸・木彫作品、絵手紙などの展示・販売を

します。

展示・販売

ダンスや舞踊、楽器演奏、朗読の成果を披露します。

3月13日(日)午前10時～午後4時

申込

男女共同参画推進センター
FAX (5683) 0340

電話または窓口で※区ホームページ
ス(株)ワーク・ライフ・バランス
スコンサルタント

1之瀬幸生(セントワーカー)

申込16人(申込順)
FAX (5683) 0340

電話または窓口で※区ホームページ
ス(株)ワーク・ライフ・バランス
スコンサルタント

1之瀬幸生(セントワーカー)