

枝川高齢者在宅サービスセンター

江東区枝川1-8-15-101

*ペットボトルやラップの芯など身近なものを使ってできる運動を提案!

*個別に記録ノートを作成!

ご自宅でのお食事を思い出しながら記入頂き、それをもとに栄養のお話をしたり、ご自宅でも継続できる運動を宿題として実施して頂き、記録ノートにチェックをして頂きます。生活リズムの中に運動を取り入れられるようなプログラムの提供を心掛けています。

*その他、運動プログラム、脳トレ問題集、のみこみ機能の低下を防ぐためのお口の体操、などなど機能訓練指導員の資格を持った職員がサポート致します。



スポーツクラブ ルネサンス北砂

江東区北砂2-16-1

毎回

脳トレ

ルネサンスオリジナルプログラム「シナプソロジー」
ゲーム感覚で楽しみながら脳に刺激を入れていきます。

ストレッチ

健康チェック

月曜日

機能的トレーニング

イスやボール、マットやボールなど様々なツールを使用して立ち上がり動作やバランス機能を向上させるトレーニングを行います。

座学(10分ぐらい)

専用のテキストを使い、「栄養・口腔機能の維持・向上」について学びます。

木曜日

筋力トレーニング



理学療法士が個人個人に合わせたプログラムを作成。マシントレーニング中心に行っています。

自転車などの有酸素トレーニング。

専門のスタッフが付き添うので初めてでも安心して筋力トレーニング。

あかつき苑

江東区大島7-38-15

*「歩行浴プール(アクア)」中心のAコースと「マシントレーニング」中心のBコースの2種類です。

*評価は「おたっしゅ21健診」「日常生活状況表」「体力測定」「筋力測定」等を行い、日常生活にどのくらい効果があったのかを見ていきます。

*プログラム終了後も当施設で「一般の運動トレーニング」に参加できます(フォローアップ可能)。



寿園サービスセンター

江東区北砂2-1-16

寿園サービスセンターでは、理学療法士・作業療法士が皆様の「体力測定」を行い、お身体にあった無理のない運動を行います。

そのほか、様々な遊びを通じて仲間づくりもできます。管理栄養士による栄養講座や、看護師によるお口のケアや健康管理などの講座も開催します。

同じ目標を持つ仲間が増えた!

家族から「最近いきいきしてるね」って言われた!

定期的に出外することで運動する機会が増えた!



	名称	所在地
1	竹本接骨院	江東区新大橋3-15-1-101
2	岡田接骨院	江東区三好4-9-6
3	加藤接骨院	江東区千田4-4
4	あさひオリーブ整骨院	江東区富岡2-3-4
5	森下眞栄接骨院	江東区森下2-31-4
6	ふたば接骨院	江東区森下5-19-22
7	しまむら接骨院	江東区深川2-17-1
8	江東眞栄接骨院	江東区東陽3-24-2
9	やまどう接骨院	江東区東陽4-10-13
10	小林整骨院	江東区木場5-2-2-2F
11	大澤接骨院	江東区枝川1-7-12 Sメゾン4号室
12	枝川はりきゅう整骨院	江東区枝川3-7-3
14	うしお整骨院	江東区潮見2-1-10-203
15	落合整骨院	江東区亀戸2-14-5
16	まつい整骨院	江東区亀戸7-37-14-1F
17	敬愛接骨院	江東区亀戸9-5-20-102
18	遠藤接骨院	江東区亀戸9-23-7
19	和接骨院	江東区大島5-34-19
20	仙人接骨院	江東区大島6-11-1
21	大日方接骨院	江東区北砂3-16-21
22	鈴の木整骨院	江東区北砂3-24-8
23	佐藤接骨院	江東区北砂5-8-12
24	大西接骨院	江東区北砂7-3-21-101
25	武沢接骨院	江東区東砂6-17-5
26	江東ナグラ堂接骨院	江東区南砂2-37-10-103
27	さんしろ整骨院	江東区南砂6-2-9-1F
28	元八整骨院	江東区南砂6-11-19
29	みなみすな町接骨院	江東区新砂3-4-31 SUNAMO4F