

転倒予防 (個別指導)

令和7年度



柔道整復師が、参加者の個別サービス計画を作成し、転倒予防のための個別指導を行います。指導の内容は、柔軟性や筋力向上の運動などを組み合わせたものです。1回の指導は30～50分程度で、週2～3回、合計24回まで指導が受けられます。

《サービス利用までの流れ》

申し込み

地域包括支援センターで面談の上、ご希望の整骨院・接骨院を予約します。

※整骨院・接骨院は裏面の施設一覧から、場所や時間等を考慮してお選びください。

初回サービス利用

- ・柔道整復師による個別サービス計画作成
- ・転倒予防のための個別指導（1回30～50分）



2回目以降

2回目以降の日時は、個別指導を受けた時に、参加者本人が次回の予約をしてください。

※欠席する場合は、必ず整骨院・接骨院に連絡し、次回の予約をしてください。

※個別指導が24回に達していなくても、初回の指導から4か月経過した時点で終了となります。

また、4か月を経過していなくても3月末で終了となりますので、ご了承ください。

持ち物・服装等

運動靴（室内用）、タオル、飲料水（水分補給用）、運動できる服装

柔道整復師とは・・・

厚生労働大臣の免許を受けて、急性、亜急性の原因によって発生する骨折・脱臼・捻挫・打撲などの損傷に対し、整復・固定等の施術を行なう職業の正式名称です。

※骨折、脱臼の施術は、応急の場合を除き医師の同意が必要となります。※X線撮影は行いません。

【問合せ先】

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当

☎(5246)1295

⚠️ 注意事項： 以下の場合、原則その日の指導が受けられません。

- 安静時に、収縮期血圧180mmHg以上又は拡張期血圧110mmHg以上である場合
- 安静時脈拍数が110拍以上又は40拍以下の場合
- いつもと異なる脈の不整がある場合
- 関節痛、腰痛など慢性的な症状が悪化した場合 ○体調不良などの自覚症状がある場合



	施設名	住所	電話	受付日時
1	深井整骨院雷門本院	雷門1-16-4 立花国際ビル202	3844-5280	月～金曜日 午前9時～午後1時、午後2時30分～4時 土曜日 午前9時～午後1時
2	小林整骨院	千束4-51-12-103	3872-7010	月～金曜日 午後1時30分～3時
3	蒲生接骨院	千束4-10-5	3876-1772	月～金曜日 午前9時～午後0時30分、午後3時30分～7時30分 土曜日 午前9時～午後0時30分
4	千葉接骨院	日本堤2-39-2	3873-3708	月～金曜日 午前8時～午後1時30分 午後3時～5時
5	清川竹本接骨院	清川1-32-5	3873-3842	月～土曜日 午前11時～午後1時
6	金杉名倉接骨院	下谷3-18-3-102	3871-3993	水曜日・土曜日 午後1時～3時
7	あさがお接骨院	入谷2-9-3-101	6458-1553	月～土曜日 午後1時～3時
8	とみやま整骨院	雷門2-11-7	3842-2010	火・金曜日 午後1時～3時
9	名倉堂新御徒町整骨院	東上野1-2-42階 ラ・ブリークビル	3831-1289	月～土曜日 午前9時～午後5時
10	星名接骨院	上野1-9-5 1階	3831-0494	月～金曜日 午後0時30分～3時 土曜日 午後3時～4時
11	岡部接骨院	谷中3-23-10	5685-9557	月～金曜日 午後1時～午後3時
12	日本堤整骨院	元浅草1-19-2	3842-2321	月～金曜日 午前9時～午後1時、午後3時～7時 土曜日 午前9時～午後1時
13	坂本鍼灸整骨院	東浅草1-7-8 タイトビル東浅草1	6313-5008	月～金曜日 午後1時～3時
14	日本堤接骨院	日本堤2-12-3	3871-2321	月～金曜日 午前9時～正午、午後2時～5時 土曜日 午前9時～正午
15	三ノ輪ほ一む整骨院	三ノ輪1-1-10 池田ビル1F	6458-1249	月～土曜日 午後1時～3時
16	くらまえ整骨院	蔵前3-21-1-1F	3861-5125	月～土曜日 午後1時～3時
17	新御徒町ねもと整骨院	小島2-6-13	5829-9090	月～金曜日 午後12時30分～9時 土曜日 午前9時～午後3時