第029号　2019/5/1

発行：トレーニングスタジオエスト

介護予防のためのトレーニングスタジオ

エスト通信 2019年5月号

ボッチャ体験会in永山ふるさとフェア

4月27日（土）・28日（日）、永山ふるさとフェアにおいて、2020東京パラリンピックの正式種目である「ボッチャ」の体験会が開催され、エストもインクルスポーツクラブのメンバーとして運営に参加しました！

「ボッチャ」ってどんなスポーツ？

「ジャックボール」という的になる白いボールに、それぞれ赤と青のボールを交互に投げ合い、ジャックボールへの距離を競う対戦型のスポーツです。カーリングに似ているので「地上のカーリング」とも言われています。

永どんも参加！

お笑い芸人の方が会を盛り上げてくれました！

インクルスポーツクラブメンバーと第1回練習会参加者の皆さん

インクルスポーツクラブ多摩とは？

インクルスポーツクラブ多摩は、地域におけるパラスポーツ、ニュースポーツを普及し、障害の有無や年齢、性別等問わず、誰もが分け隔てなくスポーツやイベントを楽しむ目的で設立された任意団体です。エストも、設立・運営メンバーとして、本会の企画・運営に携わっています。

各プログラムの開催時間・曜日は裏面をご覧ください！

介護予防のはなし

Vol.2　いつのまにか衰える身体の機能

ある時突然、今まで出来ていたことが出来なくなっていることに気がつく…。そんな経験ありませんか？人間の身体は、適切に使えばより難しい動きにも適応していきますが、使わなければその機能は不要と判断し、みるみる衰えていきます。例えばあるときしゃがめなくなっていたことに気がついたAさん。これまで和式の生活をしていたものが、年を取るにつれて不便を感じるようになり、ベッドでの就寝、ダイニングテーブルでの食事に切り替えたそうです。そしてしばらくして自分がしゃがめなくなっていたことに気がつきました。今まで出来ていたことを利便性だけでやめてしまうことは、身体の機能を衰えさせる第一歩にもなり得るのです。

トレーニング風景　セルフトレーニング

毎週月・木午後／水土午前

集団での体操やトレーニングは苦手、マイペースでトレーニングに取り組みたい、でもすべて自分でトレーニングするのは自信がない…。エストの「セルフトレーニング」は自主トレに主体を置きながらも、それぞれお客様の目的やお身体の状態に合わせて医療系専門職である理学療法士・作業療法士がトレーニングメニューを組み立てて提供しています。個別リハビリも行っています。ご相談ください！

私たちが対応します。
理学療法士：高橋賢
作業療法士：松林青代

見学・体験・リハビリ相談随時受付中！

50代からのフィジカルフィットネス
トレーニングスタジオ est. enjoy smart life support
多摩市諏訪3－14－10　ホワイトハウス1階
京王・小田急線永山駅より徒歩12分　多摩市ミニバス諏訪三丁目下車徒歩3分
貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線左循環が便利です！駐車場有（合計3台）
日曜定休　営業時間：9:30～17:30
トレーニングスタジオエスト
042-319-6210