ニュースレター 2024年2月号

エスト通信Vol. 86

令和6年1月1日

発行:トレーニングスタジオest 会社名:合同会社SLIST

住 所:東京都多摩市諏訪3-14-10

est.のプログラムを一部ご紹介します!

est.では、それぞれの店舗でお客様の目的に応じた様々なプログラムを提供しています。

健康のために運動したい!

健康のためにはとにかく動く(活動する)こと。どんな内容でもいいので、無理なく続けられるメニューを選びましょう!特に70歳以上の方には午前中開催の「介護予防健康体操教室」がおすすめです!



痩せたい!体力をつけたい!

有酸素運動を取り入れたプログラムは、脂肪燃焼、心肺機能の向上に効果があります。ステップエクササイズ(諏訪店)、サーキットダンス(諏訪店)、シェイプアップダンス(松が谷店)、リズムビクス(松が谷店)などがおススメ!



カラダの調子を整えたい!

日頃カラダに不調を感じている、姿勢やバランスが気になる、美しく体を整えたい、 という方は、体の歪みを整えたり必要な筋肉を刺激するプログラムがおススメ! ピラティス、ストレッチ、骨盤体操、ヨガ体幹トレーニングなどがあります。



介護予防のはなし Vol.43 免疫力を高めるには?



前号では「寒さと健康」について取り上げ、「体温が1度下がると免疫力が30%低下する」ということを書きました。今回はその「免疫」についてもう少し掘り下げてみたいと思います。冬になると「免疫」が話題になることが増えますが、これも冬場の体温低下に関連して免疫力が低下すること、そして冬の方が感染症の原因となるウィルスにとって活動しやすい環境(低温や乾燥)であることが挙げられます。免疫力が低いと様々な病気に対する抵抗が弱まるわけですが、ではどうすればいいのでしょうか?最近特に話題になっているのが「腸内環境」です。「腸」には全体の70%の免疫細胞が存在するといわれています(腸管免疫)。腸管免疫は腸内細菌と密接に関わっていることが知られており、腸内細菌のバランスがいいと腸管免疫は積極的に働き、逆に腸管免疫が活発だと腸内細菌の種類が増え、より腸内環境のバランスが良くなるのだそうです。腸内環境を整えるには、善玉菌といわれる乳酸菌やビフィズス菌を直接取り込むこと、善玉菌のエサとなる食物繊維を積極的にとる方法があります。

善玉菌のエサとなる食物繊維を積極的にとる方法があります。 他にも睡眠をしっかりとる、ストレスをためない、なども腸内 環境改善のためには大切だそうです。また、「運動」も免疫力 向上には重要です。筋肉は体の熱の6割を産生していると言わ れています。つまり筋肉が増えればそれだけ熱産生が増え、体 温上昇に影響します。人間の免疫機能は体温36.5度で正常に機 能するといわれていますが、現代人は運動不足から体温が36度 に満たない人も増えているそう。しっかり運動して免疫を高め、 病気に負けない体を作りたいですね。



お身体に不調がある、後遺症を改善したい、という方のための

理学・作業療法士による個別リルビリリ

est.各店では、脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニア、変形性股・膝関節症などの整形外科疾患、脳卒中後遺症やその他神経性疾患等の方の個別リハビリにも取り組んでいます。理学療法士・作業療法士が対応します。まずはご相談ください!

※疾病治療や改善を目的とした運動は、医師から運動許可が出ている方が 対象となります。

個別リハビリ・各種運動処方に関する無料相談受付中! 050-3743-5530



est.各店を運営する会社をご紹介します!

「合同会社SLIST」ってどんな会社?



SLIST (スリスト) の意味は?

est.は、enjoy smart life support がもとになっています が、同じく会社名も、smart life supportからそれぞれ文字を とって「SLIST」としました。 年をとっても楽しく健康的に過ご していくためのサポートをする、 という想いが込められています。

どんなことをやっているの?

トレーニングスタジオest.以外に、 多摩市内でデイサービスの運営を 行っています。1月からは、鶴牧 店の一部(火午後、土午前)が介 護保険適用の運動特化型デイにな りました。

会社が目指しているものは?



シニアの就労から活躍支援、健康づくり、介護予防、介護 サービスの提供など、一貫して「活力ある高齢社会に貢献す る」という企業理念に基づいたサービス提供を行っています。 私たちのお客様が住み慣れたこの地域でいつまでも安心して 暮らしていけるよう、全力でサポートさせていただきます!

多摩諏訪店

多摩市諏訪3-14-10 ホワイトハウス1B



多摩鶴牧店 運動特化型デイサービス併設

多摩市鶴牧5-1-1-101



八王子松が谷店

八王子市松が谷11-6 コミュニティプレイスまつまる内



デイサービス ろーるきゃべつ

地域密着型通所介護 多摩市貝取1-53-7-103



エストでは、各店舗において、主に50代から90代の方が、様々な目的 で各種トレーニング、レッスンプログラムに参加されています! 無料体験随時受付中! お気軽にご連絡ください。

利用料金表(抜粋) 詳しくは下記お問合せ専用番号またはIPからお願いいたします。

	多摩諏訪店	多摩鶴牧店	八王子松が谷店	
入会金	6,500円	6,500円	6,500円 6,000円	
一般会員	1,200円/回	_	1,200円/回	月会費なし。ご利用1回ごと の料金です。
ゴールド会員	7,000円/月	5,500円/月	-6,500円/月	週に何度でもご利用いただけ るコースです (1日の利用は1回のみ)
プラチナ会員	12,000円/月	4,500円/月 —	5,500円/月 —	月 60 分までの個別指導がセットになったコースです。
介護予防利用	1000円/回	1000円/回	1000円/回	詳細は下記をご覧ください
オプション料金	2,000円/15分	2,000円/15分	800円/回 2,000円/15分	理学・作業療法士等によるマン ツーマンのトレーニング・リハビ リ指導です。

多摩鶴牧店・八王子松が谷店にて、ゴールド会員1、000円OFFキャンペーン実施中!

-ニングスタジオestの 70歳以上の方

エスト各店では、午前中に介護予防健康体操教室を開催しています。70歳以上の方は 入会不要、1回ごとに 1,000円でご利用いただけます!エストの介護予防健康体操 教室で楽しく運動習慣を身につけ、フレイルを予防しましょう!

各店のプログラムその他詳細はホームページでご確認ください!

多摩諏訪店

諏訪3丁目♀

多摩市諏訪3-14-10-1B

バス停

永山駅 **Pest**.

多摩鶴牧店



多摩市鶴牧5-1-1-101



八王子松が谷店

八王子市松が谷11-6 まつまる内

各店共通お問合せ専用電話番号: 050-3743-5530 繋がらないときは留守番電話にメッセージをお願いします。折り返しお電話いたします。