

エスト通信 2017年 8月号



「夏こそ外出」涼しい環境でトレーニングを

「夏は暑いから外出は控える・・・」そんな話をよく耳にします。確かに、暑い中の外出は熱中症の危険もあり、何より不快ですからその気持ちもよくわかります。でも本当にそれでいいのでしょうか？ 普段動いている人が動かなくなると、2週間で10～15%も筋力が落ちるというデータもあります。涼しくなっていざ外出と思ったら、ふらついて転倒、骨折して入院、なんてことにもなりかねません。また、外出して涼しい環境をみんなで共有すること(クールシェア)は、環境にも(家計にも)優しいと全国的にも推奨されています。夏こそ涼しい環境でトレーニングに励み、「廃用症候群(動かないことで筋力はじめ様々な身体の機能が衰えること)」を予防しましょう！ エストはお盆も休まず営業中です！ 夏場の体力作りには是非ご活用ください！



♪プログラム紹介♪ ボディメンテナンス

人生90年時代、自分のカラダは自分自身でしっかりメンテナンスしたいですね。エストのボディメンテナンスは、リハビリの専門家である理学療法士がプロデュースした、体のゆがみを矯正し正しい姿勢や動作を取り戻すプログラムです。もちろん腰痛や肩コリにも効果的！ 前半はヨガボール等を使用してのゆったりとしたセルフストレッチで筋肉の緊張をほぐし、後半で高齢期に衰えやすい体幹筋や抗重力筋(重力に対して姿勢を保つための筋肉)をしっかりと鍛えていきます。腰痛・肩コリがづらい、最近身長が縮んだ、姿勢が気になる、などのお悩みを抱えていらっしゃる方、まずは体験してみませんか？



第6回 エストの無料健康講座 「フレイル」ってなに？～介護予防とフレイルの関係～

8月19日土曜日 13:15～14:30

場所:トレーニングスタジオエスト

講師:高橋 賢(エスト代表・理学療法士)

「最近体重が減った」「握力が弱い」「いつも疲れた感じがする」「歩くのが遅い」「日頃運動をしていない」これらに3つ以上該当していたらあなたもフレイルかも？ 「フレイル」とは、「心身の機能が衰えてちょっとしたきっかけで不健康になりやすい状態」のことで、運動・栄養などが大きく関係しています。「フレイル」に関する正しい知識を身につけて、あなたも今から介護予防に取り組みましょう！



次回講座のご案内 9月16日(土)「認知症予防と有酸素運動」(予定)

新規会員募集中! ご自身でトレーニングに取り組まれる方、増えています! 詳しくは裏面をご覧ください!

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!

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
京王・多摩市ミニバス諏訪3丁目下車徒歩3分

駐車場有 要予約

営業時間:9:30～18:30

土・日・祝日も休まず営業中

トレーニングスタジオエスト 検索



☎ 042-319-6210