

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 2月号

70歳以上の方 必見!!

## トレーニングスタジオエストの 介護予防 健康体操 教室

入会 不要 予約 不要

1回 **800円** 同日2コース利用で1200円

エストの介護予防教室は**4種類**

ご希望やお身体の状態に合わせてお選びいただけます!

**その1 筋カトレーニング**  
月・木9:00~10:45  
火・金11:00~12:15

高齢期に衰えやすい筋肉を重点的に鍛えるエストのスタンダードコース 自宅でも取り組める月替わりのトレーニングメニューとマシントレーニングを組み合わせたプログラムです。

**その2 脳活性トレーニング**  
月・木11:00~12:15

エストの脳活性トレーニングは体と頭を両方使ったトレーニングメニューです。ゲーム要素を取り入れて楽しく取り組みます。しっかり脳を使えば、身体と同じように脳も疲れます。あなたも「脳みそが疲れる」という体験、してみませんか?

**その3 ちょこっと筋・脳トレーニング**  
火・金9:30~11:00

運動は苦手、体力に自信がない、80歳過ぎてるけどついて行けるかしら... そんな心配のある方のためにエストが開発した「ちょこっと筋・脳トレーニング」筋トレ・脳トレ両方の要素を含み、低負荷で楽しくトレーニングに参加できます!

**その4 セルフトレーニング**  
水・土午前中(時間自由)

集団は苦手、自分のペースでトレーニングしたいそんなご要望に応じて、時間内で自由にトレーニングできるプランを用意しました。トレーニングメニューはリハビリの専門家、理学療法士・作業療法士が立案しますので疾患や障害のある方も安心です。男性のお客様にも好評です!

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

## 介護予防Q&A Vol.1 トレーニングはなぜ必要?

**Q**、高齢期に筋トレが必要と言われていますが、どうして必要なんですか?  
**A**、人間が活動を営むには、筋肉の働きがなければ動くことができません。また、日常生活に支障のないように動くためには、それだけの筋力が必要になります。筋肉は40歳をピークに毎年1%ずつ減少すると言われています。80歳の時にはピーク時の60%の筋肉量になるということです。もし現時点で動くことがシンドイと感じている方はすでに動けなくなる直前まで筋力が衰えている可能性があります。また、ギリギリまで衰えてから筋力を回復するより、出来るだけ早い段階で始めた方がより負担は軽くて済みます。まだ必要ないと思っている今こそ筋トレは必要なのです。ちなみに歩くだけでは筋肉は鍛えられません。この答えは次回に。



## トレーニング風景 ゆったり太極拳 毎週木16:15~17:30

昨年3月からレッスンをスタートしもうすぐ1年になります。生徒さんは皆さん初心者ですので、一つ一つ動きを確認しながら丁寧に指導するように心がけています。太極拳は、インナーマッスルを鍛えて転びにくい身体をつくるだけでなく、副交感神経を刺激して血圧降下や睡眠障害、その他うつ病や認知症予防にも効果があることがわかっています。あなたも是非始めてみませんか?



インストラクターのシュウです。みなさん、ゆったり太極拳と一緒に健康づくりしましょう

**見学・体験・リハビリ相談随時受付中!**



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:9:30~18:30

トレーニングスタジオエスト

042-319-6210