第028号　2019/4/1　　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4月号

春です!!　運動始めませんか？

エストは目的に合わせてご利用いただけます！

身体が固い
腰が痛い
身体の不調を
何とかしたい

➡ 腰痛体操
柔らかストレッチ
ボディメンテナンス
姿勢ピラティス

ダイエットしたい
体力をつけたい

➡ マシン＆ダンス
サーキットトレーニング

自分のペースで
運動したい
リハビリしたい

➡ セルフトレーニング
個別リハビリ

高齢だけど大丈夫？
介護になりたくない
いつまでも自分の
足で歩きたい

➡ 介護予防教室

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.1　介護予防とは

介護予防とは介護が必要な状態になることを予防することです。そのためにはどんなことに取り組めばいいのでしょうか？要支援や要介護の原因には次の6つが関係しています。①筋力低下、②低栄養、③口腔機能の低下、④認知機能低下、⑤閉じこもり、⑥うつ状態、の6つです。この中でも特に重要なのが⑤閉じこもりです。外出機会が減ると身体や脳が受けるすべての刺激が限定的となり、機能低下を助長します。つまり他のすべての要介護原因のきっかけとなるのが「閉じこもり」なのです。一日に一度は外に出て体を動かしたり、他の方と話をしましょう。人との交流が介護予防には何より大切と言えます。

トレーニング風景　座ってゆるのびヨ～ガ　毎週金14:45～16:00

ヨガと聞くとちょっと難しいイメージがありませんか？体が柔らかくないとできない、ポーズが取れないとついていけない、と思っている方も多いはず。「座ってゆるのびヨーガ」は、高齢の方やお身体に不具合がある方でも、誰でも気軽にヨガを楽しんでいただけるように椅子に座ったままで行います。心身の緊張がほぐれ、心と体が一つにつながる心地よさをあなたも体験してみませんか？

インストラクターの千葉です。一緒に、ゆるめて、のばして、イキイキ楽しみましょう！

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