

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 6月号

筋トレのススメ!

エストでは、お一人お一人の特徴に合わせて、医療系の専門職が個別に指導させていただいております

筋トレ、してますか？筋肉のピークは40歳ごろで、その後は毎年1%ずつ減少すると言われています。一度失った筋肉を元に戻すのはたいへん。今から衰えないように『筋トレ』に取り組みましょう！

スクワット

立つ、歩くのに最も大切な、太ももの筋肉を鍛えます。



つま先立ち

ふくらはぎの筋肉を鍛えます。むくみ予防にも効果的!!



片足立ち

1分間の片足立ち3回で50分歩いたのと同じ効果が得られると言われていいます。



月2回開催 スマホサークルに参加しませんか？



スマホをもっと使えるようになりたいけど…。スマホができれば日常生活での活用や、趣味の幅が広がります。これからのシニアの方にはなくてはならないアイテムです。一緒にスマホにチャレンジしませんか？

毎月第2・4月曜日 15:00～16:30開催
参加費：2000円/月 体験：500円

エストでは、シニアの方より豊かな生活のお手伝いとして、外部講師の方が主催の「サークル活動」を行っています。内容はシニアの健康や生きがいづくりに関することなら何でも構いません。講師としてサークルを主催したい方、ご連絡お待ちしております！

各プログラムの開催時間・曜日は裏面をご覧ください!

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



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)

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

日曜定休 営業時間: 9:30～17:30

介護予防のはなし

Vol.3 口腔機能を鍛えましょう!

最近食べ物が口からこぼれやすくなった、喉の奥がごろごろすることがよくある、声が出にくくなった、話をするときよだれが垂れる…そんな症状はありませんか? 心当たりのある方はもしかすると口腔機能が低下しているかも… 「口腔機能」とは、口の役割のことで、食べる、話す、呼吸する、などの他にも様々な機能があります。口腔機能が衰えると、無意識のうちに食べかすが軌道に流れ込んでしまい、「誤嚥性肺炎」のリスクが高まります。常に口腔内をきれいに保つ「口腔ケア」や、口腔周囲筋や舌を鍛える口腔体操も有効です。エストでは口腔機能の衰えなどの相談や口腔体操指導なども行っていますのでお気軽にお声かけください。



トレーニング風景 ボディメンテナンス 毎週水曜日13:15～

身体に不調はありませんか? 年を重ねると膝や腰、首や肩など様々な部位に何らかの不調が生じてきます。その原因、日々の生活習慣などからくる身体の歪みや誤った使い方が原因かも…。最近腰や背中が調子が悪い、姿勢が気になる、という方、エストの「ボディメンテナンス」をぜひお試しください! 初回体験は無料です!



私が担当します。 作業療法士: 松林育代

見学・体験・リハビリ相談随時受付中!



トレーニングスタジオエスト

042-319-6210