

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7月号



## 介護予防のはなし

### Vol.4 要介護原因の半数以上が「運動不足？」

厚生労働省が発表した65歳以上の要介護原因を見てみると、認知症が18.7%で最も多く、次いで脳卒中15.1%、高齢による衰弱13.8%と続きます。このほか、転倒・骨折12.5%、関節疾患10.2%、その他・不明24.9%となっています。これらの原因をさらに深掘していくと、その大元には実は「運動不足」があることがわかります。例えば脳卒中の原因である高血圧や動脈硬化の原因の一つは運動不足です。関節疾患や転倒も運動機能の低下によって起こります。最近では認知症さえも運動不足が一つの原因であるといわれています。日ごろの運動がいかに大切かわかりますね。



## 「運動器不安定症」って知っていますか？

「運動器不安定症」は、2006年に日本整形外科学会が提唱した疾患概念で、「高齢化にともなって運動機能低下をきたす運動器疾患により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態」と定義されています。運動器リハビリテーションなどの早めの対応が重要とされています。

### 片脚立ちが15秒未満だと危険？

運動器不安定症の診断基準の一つとして、片脚立ちが15秒以上行えるかどうかというテストがあります。簡単にできますので皆さんもやってみてください。

- ① テーブルなど、つかまれる場所で行いましょう。
- ② 目を開けて、つかまらない状態で片脚を5cm浮かせます。浮いた足が軸足につかないようにしましょう。
- ③ このまま15秒保持します。
- ④ 手や足をついたり、軸足がずれたらそこで終了。



※「運動器不安定症」の診断にはこのほかにもいくつかの診断基準があります。正しい診断は日本整形外科学会会員の医師に相談しましょう。

## 諏訪名店街サマーセールに出店します！

7月6日(土)、7日(日)の両日、多摩市諏訪名店街において、毎年恒例のサマーセールが開催されます！エストでもシュウ先生の太極拳の演舞・体験会、ドリンク販売などで出店します！ぜひ遊びにいらしてください！



### 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 **est.**



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

## トレーニング風景 マシン&ダンス 毎週金曜日13:15～

マシン&ダンスは、トレーニングマシンとダンスステップを交互に組み合わせて行うエストのオリジナルプログラムで、通常のマシントレーニングよりもより効率的に脂肪燃焼効果を得ることができます。軽快な音楽に合わせて身体を動かせば気分もすっきり！体力づくり・ダイエットにも最適なプログラムです！初回体験無料！



私が担当します。  
ダンスインストラクター：OZA

### 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