

介護予防のためのトレーニングスタジオ 2019年
エスト通信 8月号

国の認知症施策「予防」を強化

今年7月、政府は認知症対策を強化するため、2025年までの施策を盛り込んだ新たな大綱を決定しました。今回あらたに追加された内容が認知症の発症や進行を遅らせる「予防」。認知症は誰もがなりうる疾患ですが、発症前からの適切な対応をとることで予防できることも分かってきています。

認知症の予防には週150分以上の「有酸素運動」が効果的

世界保健機関(WHO)によると、認知症の予防に効果的なのは「運動」「禁煙」「バランスの取れた食事」「飲酒制限」「社会活動」などで、サプリメントの摂取やいわゆる「脳トレ」だけでははっきりした効果は確認できていない、としています。「有酸素運動」とは、脂肪や糖質を酸素によってエネルギーに変える運動で、ウォーキングやエアロビクス、サイクリングなど、長時間持続可能な比較的軽い運動のことをいいます。エストの「脳活性トレーニング」は有酸素運動を取り入れた最新の脳科学に基づいています。楽しみながら体力づくりにも認知症予防にもなるエストの「脳活性トレーニング」、あなたもぜひ参加してみませんか？



「ポッチャ体験会」に参加してきました！

7月21日(日)、東京2020自転車ロードレースのテストイベントの一環で多摩大学で開催された「ポッチャ体験会」。エストは運営を担当した「インクルスポーツクラブ多摩」のメンバーで、当日お手伝いに行ってきました。子供からシニアまでたくさんの方が参加してくださいました。



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Q&A

Vol.3 慢性腰痛で整体に通っているのですがよくなりません。

常に重だるような痛みが続く慢性腰痛症。良くなったと思ってもすぐぶり返してしまいますよね。慢性腰痛症の80%は原因不明といわれていますが、実はその多くは筋肉からきていることが多いんです。筋肉のハリやコリに対してマッサージや整体は確かに効果がありますが、根本的な解決にはなりません。というのも、慢性腰痛症には必ず何らかの原因があって(診断上原因不明だとしても)、その原因を取り除かない限り結局またぶり返してしまうのです。そこで見直さなければならぬのが、「生活習慣」です。普段の生活の中で腰に負担のかかる生活をしていませんか？ 気になる方はエストの「無料リハビリ相談」をぜひご利用ください。



トレーニング風景

腰痛体操

毎週土曜日 14:45～

慢性腰痛症には体幹の筋力をしっかり鍛えること、骨盤や股関節の柔軟性を出していくことが重要とされています。エストの腰痛体操は、医療系専門職である作業療法士が、医療機関で実施されている腰痛体操をもとに安全に配慮しながら丁寧に指導しています。腰痛改善には正しい方法で一定期間しっかり取り組むことが重要です。ご相談ください。



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