

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

10月号

## 秋です！エストで運動始めてみませんか？

中高年専門のエストなら安心して運動を続けられます！

### エストの特徴その1 高齢者でも安心して運動に取り組めます！

80代以上の方が約30名登録。午前中の介護予防プログラムを中心にトレーニングに取り組んでいます！



### エストの特徴その2 リハビリ専門職が丁寧に指導いたします！

お体に不調のある方は自己流や集団的トレーニングではリスクを伴います。医療系専門職のいるエストをお勧めします！



私たちが担当します  
左：理学療法士 高橋 賢  
右：作業療法士 松林育代

### エストの特徴その3 多彩なプログラムの中から選択いただけます！

有酸素運動系、筋トレ系、コンディショニング系、レッスン系など多彩なメニューから目的やお好みに応じて選択いただけます。



### LINE公式アカウントを開設しました！

エストの最新情報などを発信しています！右のQRコードから登録をお願いします！



### 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

**est.**  
enjoy smart life support

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.6

### 「たんぱく質」が大事というけれど具体的にどうすればいい？

介護予防によって重要なのは「食事」と「運動」ですが、「栄養」で特に重要なのが「たんぱく質」です。たんぱく質は、簡単に言えば人間のカラダの原料です。骨も筋肉も内臓もすべてたんぱく質でできています。ではどのように摂取するのがいいのでしょうか？まずは食品にどれだけのたんぱく質が含まれているか代表的なものだけでも知っておきましょう。肉や魚の場合は種類を問わず概ね100g中20グラム前後です。脂身が少ないものほどたんぱく質を多く含んでいます。卵は1個約5g、お豆腐は1丁300gで20g、牛乳200ml6gなどです。では1日にどれぐらいとるのがいいのでしょうか？男女で違いはありますができれば70gぐらいはとる気持ちで献立を考えるといいと思います。



### 「もちより食堂」開催しました！



9月23日(月)秋分の日に、第3回「もちより食堂」を開催しました。もちより食堂は、午後一枠目のプログラムがお休みとなる祝日の月曜日を利用して、お客様同士で交流を深める機会として開催しています。次回は10月14日(月)12:15～13:30に開催の予定です。会員以外の方でもどなたでもご参加いただけますので、是非おともだちやご家族と一緒にご参加ください！



### 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