

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 11月号



エストは3周年！これからもよろしくお願ひします！！

生涯介護を必要としない身体づくりのお手伝い

地域の高齢者を元気にしたい、介護が必要なお年寄りを一人でも減らしたい、そんな思いでエスト開設し、おかげさまで3年がとうとうとしていきました。ここまでこれたのもお客様、関係者の皆様のご支援あってのことと深く感謝申し上げます。エストはこれからも地域の皆様の健康づくりの拠点として様々な取り組みを行ってまいります。これからもご支援よろしくお願ひ致します。

代表 高橋賢（理学療法士）



スタッフからのメッセージ

実年齢よりも若々しく皆さんと楽しく健康でいられます様に…今後ともよろしくお願ひいたします。
ダンスインストラクター OZA

これからもお客様の心身をいつまでもサポートできるエストでいたいと思っています!!
作業療法士 松林育代

3年間、皆さんと楽しくヨガを続けてこれたことに感謝します。これからもずっとよろしくお願ひします!
ヨガインストラクター 千葉有季

太極拳の指導を通じて、皆さんの上達ぶりを実感しています。楽しく日々鍛練していきましょう。
太極拳インストラクター シュウ

単に「きついこと」をするのではなく、なんでその動きをするのか？理解を深めながら一緒にエクササイズしましょう!!
柔道整復師 後藤靖治

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3丁目下車徒歩3分

日曜定休 営業時間：9:30～17:30

高齢者の「うつ」

何をやるにもおっくうだ、気持ちが滅入る、夜眠れない…、そんな症状はありませんか？「うつ」は気持ちの問題と思われがちですが、れっきとした病気です。気持ちの問題ではないので、周囲が励ましたり、叱責したりするとかえって症状を悪化させてしまいます。高齢者の場合には、「うつ」による活動性の低下が、筋力低下や栄養状態の悪化につながりやすく、特に注意が必要とされています。気になる症状がある場合、なるべく早く専門の医療機関を受診しましょう。また日頃から外出して太陽の光を浴び、ウォーキングしたり、人と話をすることを意識しましょう。脳内の神経伝達物質の分泌が増え「うつ」の発症予防に効果的と言われています。



馬引沢ウォークラリーに参加します！

12月に開催される馬引沢ウォークラリーに今年も参加します！馬引沢ウォークラリーは諏訪・馬引沢地区福祉推進委員会（事務局：多摩市社会福祉協議会）が主催で、地域の人、お店等がつながり、いざというときに助け合える関係性を作ることを目的に開催し、今年で3回目になります！詳細は次号をご覧ください！



昨年の様子

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！



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