

ミドル・シニアのためのトレーニングスタジオ

エスト通信

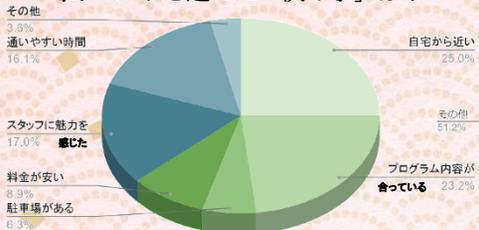
2020年
1月号



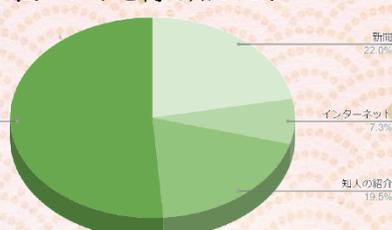
お客様アンケートを実施しました!

エストではお客様のニーズを把握するため、定期的にお客様アンケートを実施しています。今回は昨年10月に実施したアンケートの結果を一部公表いたします。

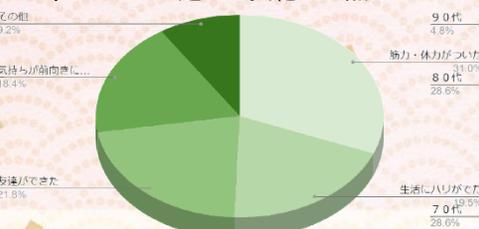
Q1. エストを選んだ「決め手」は?



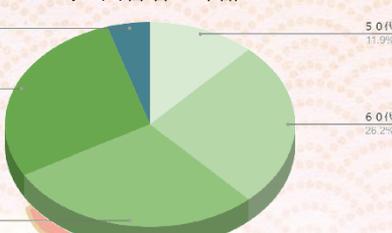
Q2. エストを何で知った?



Q3. エストに通って変化した点は?



Q8. 回答者の年齢



自由回答

- Q1 理学療法士・作業療法士がいるので安心、70歳以上（介護予防プログラム）と限定していることで安心して利用できる、など
- Q2 地域包括支援センターの紹介、主治医の紹介、元気塾（多摩市の介護予防施設）の紹介、など
- Q3 食欲が出て便秘や睡眠も改善された、自分より年上の方が頑張っている姿を見ると自分も頑張れる、日常生活でも姿勢などに気を付けるようになった、など
- その他 家で運動するのは難しいのでここでできることは助かる、スタッフが丁寧に指導してくれる、これからも長く通いたい、出会いの大切さを実感、など

介護予防のはなし Vol.6 転倒を予防しよう

私が指導に伺っている介護予防教室で「1年以内に転んだことのある人」と聞くと、概ね4～5人（15～20%）の方が手を上げます。幸いにもその方たちは大きなけがに至らずに済んだようですが、転倒して骨折するリスクは約5%、要支援や要介護になるリスクは12.5%で要支援・要介護原因の第4位です。転ぶ原因には「内的要因」と「外的要因」があり、前者は筋力の衰えやバランス反応の低下、精神的な要因など、後者は、履物や床や路面の状態、障害物、明るさなどが主な原因といわれています。外的要因に関しては、そのことをまずは知って環境を整えたり注意するしかないのですが、内的要因については自分自身でリスクを低減するための取り組みが必要になります。そうです。筋力やバランス反応を鍛えることですね。そうはいつでも何をすればわからない、という方、是非エストの30分無料リハビリ相談をご利用ください。



【お客様アンケートを実施して】

今回アンケートでは、配布数57枚に対して42名の方からご協力をいただきました。エストが実践しようとしている、中高年の健康づくり、将来にわたって介護を必要としない身体づくりというコンセプトが、着実にお客様に受け入れられ、成果につながっていることを実感することができました。ご協力いただいたお客様には心より感謝申し上げます。しかしながら、こうしたアンケートで否定的な意見は記入しにくいものです。いただいたご意見の中には、改善を要する内容もございましたので、今回の結果に満足することなく、今後もさらにサービスの向上、皆様が利用しやすい、利用したくなるような環境づくりに努めてまいります。今後ともよろしくお願い致します。

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!



見学・体験・リハビリ相談随時受付中!



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

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

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)

日曜定休 営業時間: 9:30~17:30

トレーニングスタジオエスト

042-319-6210