

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 2月号



春です！運動始めてみませんか？

トレーニングスタジオエストはこんな施設です



シニアの方が安心して運動ができる場所として3年前に開設した中高年専門の施設です。

リハビリ専門職が2名在籍していますので、お身体に不安のある方も安心して利用できます。



午前中は70歳以上の方は1回800円で利用できます。入会金もかかりません。

約100名の方が在籍、一日平均15名前後の方が利用されてます。



関節疾患や脳血管障害、神経難病の方など、お身体に障害や不調のある方も多数在籍しています。



専門のスタッフが、お客様の状態にあった最適なメニューをご提案いたします。是非一度体験・相談にいらして下さい。

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！



介護予防のはなし Vol.7 片脚立ちの効用

足腰の衰えを簡単に調べる方法として「片脚立ち」があります。皆さんは何秒保持できますか？どちらの脚でも15秒以上保持できない方は「運動器不安定症」の可能性があり、さらに5秒未満だと転倒ハイリスク群に分類されます。ご自身の足腰の衰えを調べるのに一度試してみてください。やり方は簡単です。眼を開いた状態でつまらずに何秒片脚で立ってられるかを測定します。浮いた足は軸足に触れてはいけません。浮いた足が床や軸足についたり、軸足がずれた時点で終了です。もし15秒未満だった方は相当足腰が弱っている可能性があります。片脚立ちは、足腰のトレーニングにも有効です。1分間の片脚立ちを左右3回ずつ行うと、股関節にかかる運動負荷は50分歩いたのと同じになり、60%以上の人が骨密度の値が上昇したという報告もあります。トレーニングするときは軽くテーブルなどにつかまって安全に実施しましょう。3か月毎日続ければきっと効果が実感できるはずですよ！



みんなでランチ&ポッチャ体験会開催しました！

エストでは、祝日の月曜日に誰でも気軽に参加できるランチ会を開催しています。毎回代表の高橋が腕によりをかけて汁物とおにぎりなどを用意しています。今回は1月13日の成人の日に、ポッチャ体験会と合わせて開催しました。ポッチャは初めての方がほとんどでしたが、その奥深さに皆さん魅了された様子でした！



見学・体験・リハビリ相談は無料です！



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)

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

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