

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  
3月号70歳以上の方  
必見!!

トレーニングスタジオエストの

## 介護予防 健康体操 教室

に参加してみませんか？

入会  
不要予約  
不要

3月4月は無料体験キャンペーン!

エストの介護予防健康体操教室は3種類! 目的に合わせてご利用いただけます!

01

### 筋力トレーニング

高齢者でも安全に使用できる油圧式のトレーニングマシンを使って、効果的にトレーニングが行えます!

02

### 脳活性トレーニング

運動を取り入れながら、徹底的に頭を使っていきます! はじめは難しくても続けることで効果を実感!

03

### セルフトレーニング

お身体に不調や基礎疾患のある方はこちらがおすすめ! リハビリ職に相談しながらトレーニングを行えます!

通常1回**800円**のところ、初めての方に限り、初回無料で体験いただけます! この機会にぜひエストの介護予防健康体操教室をお試ください!

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.8 免疫力を鍛えよう!

新型コロナウイルスが猛威を振っています。コロナウイルス自体はもともとは風邪症状などを引き起こす身近なウイルスでした。ではなぜ今新型コロナウイルスが恐れられているのでしょうか?それは従来のウイルスに対して病原性がどれだけ高いのか不明であること、そして抗ウイルス薬が効かないことです。薬が効かない場合どうするか?そうです、自己防衛力つまり免疫によって自分自身の身を守るしかないのです。では免疫力を高めるにはどうすればいいのでしょうか?ズバリ「運動」です。運動は体温を高めてくれます。体温が36.5度を下回ると免疫機能は低下し、1度下がると免疫力は30%も低下するといわれています。外に出て太陽の光を浴びることも効果的です。「笑い」が免疫力を高めることも研究で明らかとなっています。本気で笑わなくても、作り笑いでも効果があるそうです。明るくはつらつとした気持ちで、笑顔を絶やさず毎日を過ごすことが何よりの特効薬かもしれませんね。



### クラウドファンディング挑戦中!

## 皆様のご支援よろしくお願ひします!

ふれあいサロン  
デイサービス

ろーるきゃべつ

多摩市貝取のデイサービスろーるきゃべつが代表者の死去により存続危機に陥り、エスト代表高橋がこの存続に向けてクラウドファンディングによるプロジェクトを立ち上げました。詳しくは下記から専用サイトにアクセス願ひます!



レディーフォー ろーるきゃべつ

検索


<https://readyfor.jp/projects/roll-cab2020>

クラウドファンディングとは、インターネットを通して自分の活動や夢を発信することで、想いに共感した人や活動を応援したいと思ってくれる人から資金を募るしくみです。

### 見学・体験・リハビリ相談は無料です!



トレーニングスタジオエスト



042-319-6210

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