

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  
4月号

## エストの介護予防健康体操教室 初回無料体験キャンペーン!

月～金午前中毎日開催!! エストの介護予防健康体操教室は3種類!

キャンペーン期間: 令和2年3月1日～

令和2年5月2日(土)

(詳しくは裏面をご覧ください)



70歳以上は1回800円(入会・入会金不要)

70歳未満の方は回数券利用で1回1,000円でご利用いただけます!

(ただし70歳未満の方は入会金6,000円が別途必要となります)

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!



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3丁目下車徒歩3分

日曜定休 営業時間: 9:30～17:30

## 介護予防のはなし Vol.9 免疫力を鍛えよう! その2

「免疫力を高めるためには腸内環境が重要」そんな話を聞いたことがあると思います。腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、外から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっているんだそうです。ではどうすれば腸内環境を整えて、免疫力を高めることができるのでしょうか? それはズバリ腸にいい食べ物を食べることです。発酵食品や食物繊維を豊富に含んだ食べ物(ヨーグルトや、納豆味噌、キノコ類など)は腸内環境の改善に有効とされています。ただし、コロナ騒ぎで一時期納豆がお店から消えるということがありましたが発酵食品にはウイルスを直接撃退する効果は確認されていません。くれぐれも冷静に判断し行動するとともに、その時だけでなく普段から健康的な食事を心がけることが何より重要かもしれません。



## クラウドファンディングへのご支援ありがとうございました!

2月17日(月)スタートした、デイサービスろーきゅべつ(多摩市貝取1丁目:代表者高橋賢)のクラウドファンディングによる存続支援プロジェクトが3月31日に終了しました。おかげさまで初期目標120万円を大きく上回るご支援をいただくことができました。ご支援いただきました方はじめ、プロジェクトを応援してくださったすべての皆様に感謝申し上げます。これからもシニアの方が生き生きと生活できる地域社会を構築していくための健康づくり、活躍できる場づくりに尽力して参ります。これからも応援よろしくお祈りします!



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