

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

2021年
2月号

安心してご利用ください

エストの感染防止対策

エストでは皆様の健幸を守るため以下の感染防止対策を徹底しています。

1. 密を避けるため1回ごとの定員を6名に制限しています



2. 高性能の空気清浄機を導入し、さらに換気を徹底しています



3. お客様には来店時の検温、手指消毒、マスク着用にご協力いただいています

4. 使用後のマシン、備品等の消毒を徹底しています

この他にも、パーテーションの設置、スタッフの体調チェック、お客様への声掛けなど、徹底した対策を行っています。

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

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

介護予防のはなし Vol.17

「不要不急の外出」がもたらす「生活不活発病」

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために、「不要不急の外出自粛」が声高に叫ばれていますが、これはちょっと誤解を招くなあと思っています。いけないのは「外出」そのものではなく、「人と接すること」のほうです。もちろん極論は「家から出ない」が最も安全かもしれませんが本当にそれでいいのでしょうか？外出自粛による運動不足や活動量の低下は人の健康に様々な影響を及ぼします。筋力や体力の低下だけでなく、気持ちの面でもふさがちになりうつ病を発症したり、認知症の発症リスクも高まります。心肺機能や消化器の機能も然りです。こうした状態を「生活不活発病（廃用症候群）」といいます。生活不活発病によって一度低下した機能は、回復にはその何倍もの時間が必要です。機能が低下したまま戻らないこともしばしばです。緊急事態宣言下ではありますが「ソーシャルディスタンス」をしっかりと守ってマスクをつけて「外出」しましょう。どちらにしても自分の身体は自分で守るしかないのです。



トレーニング風景 座ってゆるのびヨーガ

ヨガをやってみたいけど自信がない、無理なく自分に合った運動を探している、そんな方にぴったりなのが「座ってゆるのびヨーガ」。ヨガの基本に沿って椅子に座った状態で行いますので、足腰が不自由な方にも安心して参加いただけます。初回体験は無料です！

座ってゆるのびヨーガ 毎週金曜日 14:45～
講師 YUKI（ヨガインストラクター）



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

