第053号　2021/5/1　　発行：トレーニングスタジオエスト

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5月号

コロナに負けない！
理学療法士・作業療法士による無料リハビリ相談受付中！

リハビリの専門家があなたの悩みにお答えします！

4月25日、3度目の緊急事態宣言が発出されましたが「コロナ禍」としてはすでに1年に以上に及びます。東京都からは不要不急の外出自粛が要請され、まともに外出していない、これまで続けていた運動をやめてしまった、という方も多いのではないでしょうか。しかしながら外出や運動をしないことによる健康被害も看過できません。今の状況を何とかしたいとお悩みの方、ご連絡お待ちしております。

【概　要】

1. 完全予約制です。お電話かHPの申込フォームより申し込みをお願いします。
（レッスン中は電話に出ることができないため留守番電話にメッセージをお願いします）
2. 相談の時間は30分未満です。
（延長は有料となりますのでご注意ください）
3. オンラインでのご希望も承っております。
4. 期限はございません。いつでもお気軽にお申し込みください。

私たちが相談に応じています！
理学療法士　高橋賢　作業療法士　松林育代

病院でのリハビリが終了になった、デイサービスのリハビリだけでは物足りないなど、コロナ以外の相談も随時承っております。

介護予防のはなし　Vol.20
コロナ感染重篤化と運動の関係

英国スポーツ医学ジャーナル「British Journal of Sports Medicine」は、運動不足の人が新型コロナウイルス感染症に感染すると、より重症化しやすく、死亡リスクも高くなるという研究結果を掲載しました。全く運動をしていなかった人は常に運動をしていた人と比べ、集中治療室に入る確率が1.73倍、死亡する確率が2.49倍だったそうです。運動は一定量以上を定期的に行うことが推奨されていますが、不定期であっても、全く運動をしていなかった人と比べて重症化する確率が下がったことも同調査で報告されています。また、研究チームは、「運動不足がもたらすリスクは、重症化することで知られる糖尿病や高血圧、心臓血管疾患などの「基礎疾患」と比べても最も強力な危険因子だった」と述べています。コロナにかからないのが一番ですが、万一のための身体づくりも怠らないようにしたいものです。

新プログラム紹介！ステップエクササイズ

4月から始まった新プログラム、ステップエクササイズを紹介します！
軽快な音楽に合わせてステップ台に足をのせたり、ステップ台に乗ったりを繰り返します。ステップエクササイズの狙いとする有酸素運動は、生活習慣病や認知症・うつ病の予防など、あらゆる疾病に対して効果的とされています。一緒にいい汗かきませんか？

講師：石田都恵（健康運動実践指導者）
毎週月曜日13:15～14:30

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 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三丁目下車徒歩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