

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

12月号

est. 多摩鶴牧店開店に伴い <https://studio-est.co.jp>

ホームページをリニューアルしました!

多摩鶴牧店

スタジオest. 2号店 [多摩鶴牧店]
について詳しく見る

多摩鶴牧店のページ
が加わりました!

諏訪店

スタジオest. 1号店 [諏訪店]
について詳しく見る

70歳以上の方
必見!!

トレーニングスタジオestの
介護予防 健康体操 教室

諏訪店・鶴牧店で
午前中に開催中!

1回 **800円** (入会 不要 月会費 不要)

新カトレーニング 脳活性化トレーニング

リフレッシュ

動きが激しいので、心臓に負担がかかる方も、est. でゆっくり運動すれば気分もスッキリ!

基礎体力アップ

高齢の上り下りや歩道で足が滑るという方、est. でしっかり体力アップしましょう! 効果が期待できます!

転倒防止効果

高齢者にとって転倒は大きなリスク! 転倒防止に効果的なトレーニングを丁寧に指導します。効果が期待できます!

介護予防健康体操教室は
両店舗で実施中!

est. では随時リハビリ相談を
承っております。お身体等に不
調や障害のある方もお気軽に
ご相談ください!

2022年1月より料金体系が変わります

2022年1月より、下記の通り利用料金の改定を行います。お客様にはご負担をおかけし恐縮ですが何卒ご理解のほどお願い致します。

入会金 変更前：6,000円 → 変更後：6,500円
ゴールド会員月会費 変更前6,000円 → 変更後7,000円
プラチナ会員月会費 変更前10,000円 → 変更後12,000円

※いずれも消費税込みの金額です。

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! 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.23

慢性疼痛と運動療法 その2

「慢性疼痛」とは原因のはっきりしない痛みが慢性的に(一般的に3か月以上)続く状態をいいます。「原因がはっきりしない」とは、いわゆる画像診断などで疾病を特定できないということであって、原因がないわけではありません。中には内臓疾患など重大な原因が隠されている場合もありますので注意が必要です。慢性疼痛の発生部位として多い首や肩、腰に生じる痛みの原因は、主に生活習慣や姿勢、身体の筋バランスの異常(筋力低下など)によって引き起こされる「筋・筋膜性疼痛」である場合が多いと言われています。マッサージや鍼治療、温熱療法などでも、これらの症状を改善することはできますが、直接的な原因(筋硬結など)に対してのアプローチのため、その効果は一時的です。その点「運動療法」はさらにその奥にある原因(生活習慣や身体の筋バランスなど)に対してアプローチするため、効果が長期的に持続することが特徴です。しかしながら運動療法で成果を得るためにはそれなりの努力と時間も必要です。なんでもそうですが一朝一夕には狙った成果は得られないのです。慢性疼痛でお悩みの方、ぜひ一度ご相談ください。

1月からのプログラム変更のお知らせ

毎週火曜日14:45~のゆったり太極拳は、12月をもって終了となります。替わってのプログラムは「ストレッチ&コアコンディショニング」を予定しています。椅子を使ってゆっくり呼吸を整えながらストレッチすることで、血行を促し、全身の筋緊張をほぐして体幹等の筋バランスを整えます。姿勢の歪みや身体のコリが気になる方、詳しくは次号もしくは店内掲示をご覧ください。

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

