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 2022年4月号

介護予防教室無料体験会開催します！

est.では毎週月・火・金の午前中介護予防教室を開催しています！
この機会にぜひ無料体験会にご参加ください！

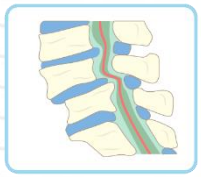
日時：4月22日（金）9:45～10:45

内容：準備体操　筋力トレ　マシントレーニング
定員：先着５名様

お申し込みはお電話かホームページの問い合わせフォームからお願いします。
レッスン中は電話に出られないため留守番電話にメッセージをお願いします。
当日は上履き、水分補給用の飲み物をお持ちください。エストのプログラムに参加したことがない方が対象です。皆様のご参加お待ちしております！

介護予防のはなし　Vol.25
高齢期に多い運動器疾患その1　脊柱管狭窄症

高齢期の運動器疾患の中でも特に多いのが脊柱管狭窄症です。体の運動や感覚を司る神経は背骨の中の管「脊柱管」を通って全身にいきわたっています。その管が狭くなって神経を圧迫し、痛みやしびれなどが出た状態が脊柱管狭窄症です。重症になると神経の圧迫を取り除く手術が行われますが、軽度から中等度の場合は主にリハビリ（運動療法）による治療が選択されます。脊柱管狭窄症の運動療法は主に体幹周囲の筋を鍛えたり姿勢を整えたりして二次的に神経の圧迫を軽減します。脊柱管狭窄症は、一般的な腰痛とは違うので、運動を始める際には必ず医師に相談し、確認してから始めるようにしましょう。

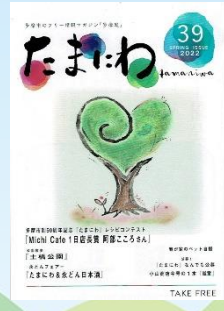


骨の変形や靭帯の肥厚などが原因で神経が圧迫される

多摩市の地域情報紙「たまにわ」コラボ企画！

エストのプログラムを体験して永どん缶バッジストラップをゲットしよう！

多摩市のとっておき情報が満載の「たまにわ」さんで、永山地区生まれのゆるキャラ「永どん」とコラボしたキャンペーンを開催します。
エストもちゃっかり便乗！
期間中エストのプログラムを体験してくれた方に特製缶バッジストラップを差し上げます！まだエストを使ったことがない方限定！詳しくはたまにわ39号をご覧ください！



見学・体験・リハビリ相談は無料です！

リハビリ専門職による30分無料リハビリ相談を随時開催しています！
お身体のことで心配事がございましたらお気軽にご相談ください。

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

見取、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