

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
8月号

おかげさまで トレーニングスタジオest.は3拠点

2016年11月14日に多摩市諏訪にエスト1号店をオープンし、今年で丸6年を迎えます。フレイル予防を目的とした中高年に特化した運動施設として、エストはこれからも地域の皆様の健康づくり・介護予防に貢献してまいります！



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

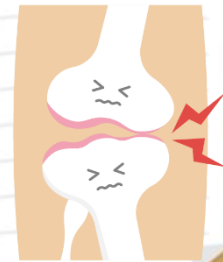
貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線
左循環が便利です！ 駐車場有（合計3台）

日曜定休 営業時間：9:30～17:30

介護予防のはなし Vol.26

高齢期に多い運動器疾患その2 変形性膝関節症

高齢期に不調を生じやすい部位の代表として挙げられるのが、「膝」です。何十年も自身の体重を支え続けてきたのだから多少「ガタ」が来ても当然ともいえます。痛みの原因は関節軟骨のすり減りです。一般に「変形性膝関節症」と言われ、高齢期の女性に多く発症します。原因として挙げられるのが、肥満、O脚、そして若いころの使い過ぎなどです。一度すり減った軟骨は元には戻りません。ですから、特に太り気味でO脚の女性は痛みが生じる前からご自身で管理することが大切です。膝の負担を軽減するための筋力強化はもちろん、他にもいくつかポイントがあります。気になる方はエストの無料リハビリ相談をご利用ください。



いよいよ8月末まで！
70歳以上でエストをまだ利用したことがない方限定！

介護予防教室3回まで無料キャンペーン実施中！

月・火・金午前中開催!!(多摩諏訪店)

1回目の体験が8月中であれば2回目・3回目は9月でもOKです！

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

