

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
9月号

est. はこんな方に最適です！

1. 外出控で足腰が弱った

足腰の衰えを感じたらそれは要介護に移行するサインです！早め早めに対処することが必要です！

そんな方へのおススメは⇒介護予防健康体操教室

エストの介護予防健康体操は3種類。脳活性化、有酸素運動、筋トレからご自身にあったプログラムをお選びください。



2. 美容と健康のために運動したい！

運動している人ってキレイな（カッコいい）人が多いですね。いつまでも若々しくハツラツと人生を楽しみましょう！

そんな方へのおススメは⇒ゆるのびヨーガ、姿勢ピラティス、ステップエクササイズ、サーキットダンスなど



有酸素運動系、ボディコンディショニング系のプログラムを豊富に取り揃えています。

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！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.27

見当識障害のリハビリ「リアリティ・オリエンテーション」

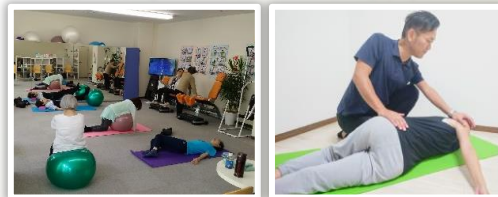
「見当識」という言葉をご存じでしょうか？簡単に言うと時間や場所、人を認知する脳の機能のことです。認知機能が衰えてくると、今日が何月何日かわからなかったり、散歩に出て道に迷ったり、身近な人（例えば自分の子供）のことを忘れてしまったりします。これらを「見当識障害」といいます。「リアリティ・オリエンテーション」は常に「見当識」を意識することで認知機能の衰えを予防しようという取り組みです。例えば朝起きたら今日の日付を確認する、季節の花を見る（思い出す）、家族の写真を見て誰が移っているかを確認する、などです。脳の機能はいつの間にか衰えます。毎日行う必要はありませんが、月に一度程度はすんなり出てくるかを確認しましょう。ちょっと怪しい方は、毎日取り組むことをお勧めします。



3. 後遺症のリハビリがしたい

病気やケガの後遺症はきちんと管理しないと再び悪化してしまうことも…

そんな方へのおススメは⇒個別リハビリトレーニング・セルフトレーニング



脳卒中やケガの後遺症、脊柱管狭窄症や変形性膝関節症など、お身体に障害をお持ちの方も多数ご利用いただいています。リハビリの専門職が対応いたします。

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

