2022年11月号

# エスト通信 Vol. 71

令和4年11月1日

発行:トレーニングスタジオest.

会社名:合同会社SLIST

住 所:東京都多摩市諏訪3-14-10

ホワイトハウス1-B

# おかげさまで ピSで。は6周年!!

Kun man magk man magk man magk man man gk

トレーニングスタジオest.1号店を馬引沢大通り沿いにオープンしたのが2016年11月14日、あれから早6年になります。もともと理学療法士として高齢者のリハビリや健康づくりに携わっていた私高橋が、これからますます進んでいく高齢化に備えて、年をとってもいつまでも元気に過ごせる身体づくりを行える場所として開設しました。昨年10月には鶴牧商店街に2号店を開設し、今年



7月にはお隣八王子市の松が谷商店街に3店舗目を開設しました。こうして拠点を増やしてこれたのも、地域にとってこうした場所が必要であることの証ではないかと思います。要介護の原因の中で第3位を占めるのが「高齢による虚弱」です。「虚弱」に至る原因は様々ですが、直接的には「低栄養」と「運動不足」の影響が大きいのではないかと思います。しっかり食べしっかり運動する、これからのシニアの皆さんにはそうした生活習慣が求められていると思います。エストで運動し、お腹を空かせてしっかり栄養を取りましょう(笑)!

これからもトレーニングスタジオest.をよろしくお願いします。

トレーニングスタジオest. 代表 高橋 賢

# エスト通信リニューアルしました!

エスト多摩諏訪店開設翌年からほぼ休まずに毎月発行してきた、「エスト通信」も先月号で第70号を迎えました! あれから6年がたち、拠点も増えたことをうけてエスト通信もリニューアルします! これからは、エスト各拠点の様子や介護予防や健康づくりに関するお役立ち情報、多摩市内の耳寄り情報などをお届けしていきます!お楽しみに!

エスト公式WEBサイトはこちらからアクセスをお願いします。

# 店長からひとこと

多摩鶴牧店

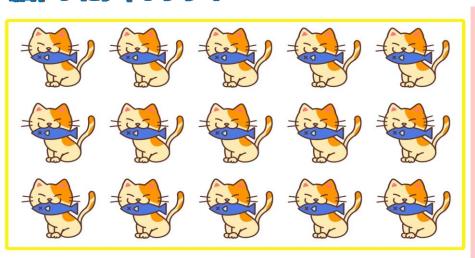
リニューアル \_ 第 l 号!!

多摩鶴牧店・八王子松が谷店

作業療法士として15年間施設や在宅訪問で様々な経験を 積み、その知識を生かした運動プログラム(健康体操教 室、転倒予防歩行体操、体幹トレーニング等)を担当し ています。身体の事で何か不安があったり、 リハビリについて知りたいことがあれ ば気軽にお声掛けください。 **多摩諏訪店** 

エスト多摩諏訪店は11月で6年が経過します。皆様にご利用頂き 大変嬉しく思います。これからも皆様と運動を続けていけるようにがんばります。

# | 見つけられない人は裏面のヒントを見てね!



1匹だけ違うネコを探してください。

間違い探しは、観察力、集中力、ワーキングメモリ(裏面で解説)を鍛え、脳の衰えを 予防する効果があるといわれています。

一匹だけちがうネコがいるよ

## 街では「まちゼミ」ってなに? 実行委員会の 人に聞きました!

全国430カ所以上の地域で開催されている「まちゼミ」。来年1月から2月にかけて、 多摩市でも初めて開催されます! エストも多摩諏訪店、多摩鶴牧店の2店舗で参加 予定! 今回は「まちゼミ」について実行委員会の方に教えてもらいました。

#### 「まちゼミ」ってなに? なぜ全国に広がっているの? どんなお店が参加するの?

まちのお店の方が講師となって、お店の専門性を活かしたその道のプロならではの知識を、少人数(5人前後)で無料で楽しく学べる講座で、地域単位で開催されます。

最近は大型店に押されて、個人商店の経営が厳しくなっています。 そんなお店が「まちゼミ」によって元気になっている事例が多く出ているんですって! 飲食店や理美容院、学習塾、小売店、医療機関などなど、様々な業種のお店が参加するそうです。それぞれのお店でバラエティに富んだ講座が開催されます。

# # T を 出 の せきナール # 1 回 多摩市まちせ 2023年月15日回〜2月9日回 関係学 2023年月15日回 - 2023年日 - 2

#### エスト多摩諏訪店、多摩鶴牧店も参加します!

#### 多摩諏訪店

開催日:2023年1月15日(日) 29日(日) いずれも15:00~16:00 場所:エスト多摩諏訪店 内容:楽しく学ぶ認知症予防講座

#### 多摩鶴牧店

開催日:2023年1月14日(土) 21日(土)・28日(土) いずれも13:30~14:30 場所:エスト多摩鶴牧店

内容:骨盤から整える正しい姿勢

詳しくは次号でお知らせします!

#### 介護予防のはなし Vol.29

## 人が活動するための大切な記憶「ワーキングメモリ」

「ワーキングメモリ」という言葉を聞いたことがありますか?「ワーキングメモリ」は日本語では作業記憶といわれ(そのままですね笑)、情報を一時的に脳に記憶して処理する能力です。例えば「しりとり」をするときに前の人の言った言葉を覚えていないと次の言葉につなげられません。お料理では、まず何を作ろうとしているのかを覚えていなければなりませんし、下ごしらえしたことを忘れてしまっては次の作業につながりません。このように、作業を行う上で、一つ一つ一時的に覚える記憶のことをワーキングメモリといいます。ワーキングメモリは年とともに衰えます。何かをやろうとしていたけど、他のことに気をとられた瞬間に忘れてしまった、なんてことよくありますよね。ただ、認知症の初期段階では、ワーキングメモリを鍛えることである程度進行を予防できる、と言われています。表面の「間違い探し」なども有効ですが、運動しながら知的活動(計算など)を行う「二重課題遂行」などの「脳リハビリ」が効果的と言われています。

## 各店の魅力を店長に聞きました!

【間違い探しのヒント】 ヒゲに注目してみてね!

## 多摩鶴牧店

多摩鶴牧店がある鶴牧商店街は、スーパーやカフェ、パン屋さんなど人気のお店がたくさんあります! タ方には完全個別の自費リハビリも行っています。

多摩市鶴牧5-1-1-101 鶴牧商店街内



# 多摩諏訪店

プログラムを熱心に伝える先生方、 参加しているお客様もみなさん美し くてステキです!

多摩市諏訪3-14-10-1B 馬引沢大通り沿い馬引沢第三公園角

## 八王子松が谷店

松が谷商店街に新たに生まれた、コミュニティプレイスまつまる内に店舗があるため、運動後はカフェでゆっくりしたり、買い物を楽しむことも出来ます。

八王子市松が谷11-6 松が谷商店街コミュニティプレイスまつまる内



### 各店のプログラムと予約の状況はこちらから確認いただけます!













多摩諏訪店

多摩鶴牧店

八王子松が谷店