

インストラクターに聞いてみた！

est.八王子松が谷店 中村里子さん

◆インストラクターを始めたきっかけは？

ももとはOLをしていました。仕事や子育てに追われる中で、自分自身がすごく不健康だって気が付いたんです。フィットネスの分野にはもともと興味があったし、趣味でヨガを続けていたので、

これからは自分自身も健康に携わる仕事がしたいと思ってヨガインストラクターの資格を取ろうと思いました。



◆どんなインストラクターを目指していますか？

地域の中でお客様と近い関係でみなさんの健康づくりのお手伝いができるようになりたい。将来的には、自分自身のスタジオをもつことが夢です！

2022年、RYT200全米ヨガアライアンス修了。HITA認定ヨガインストラクター1級、シニアヨガアドバンスインストラクター。昨年6月に多摩市に転居。地域密着のヨガインストラクターとして多摩市を中心に活躍中。est.では八王子松が谷店の月曜日11:00～地域介護予防教室、13:55～シェイプアップエクササイズ、金曜日13:55～骨盤エクササイズを担当



日本一長い(全長41km)遊歩道がある多摩市。代表高橋がてくてく歩いてきました！多摩市民ならだれもが知っている「よこやまの道」。新日本歩く道紀行百選にも選ばれています。でもその起点がエストからほど近い場所にあるって知ってました？今回はよこやまの道の東端、丘の上広場をご紹介します！

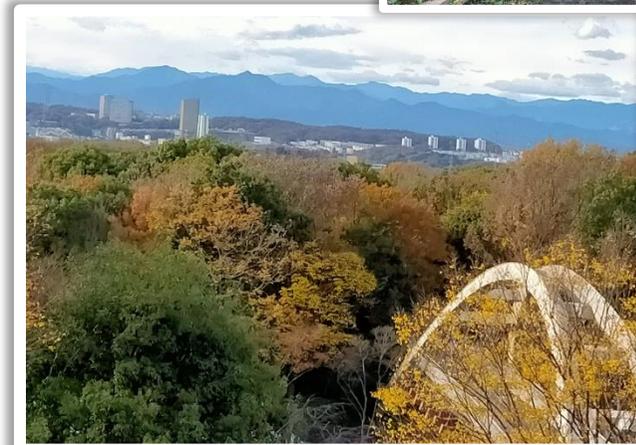


階段を上がると(緩やかな坂道もあります)そこが広場。和田方面の絶景が望めます！

エスト方面からは「陸上競技場横の遊歩道を進み、「弓の橋」を渡るとそこがよこやまの道の東端。階段(手すりあり)の手前には3本の枝垂れ桜があり、春は見事な花を咲かせます。



往時を忍ばせる古道の雰囲気が残っています。



間違い探しの答え



介護予防のはなし Vol.30

男性はなぜ女性より平均寿命が短い？ その①

とある介護予防教室で参加者の方から質問を受けました。「なぜ男性の方が平均寿命が短い？」…そういわれればそうですね。もう何十年も(何百年も?)男性の平均寿命は女性より短い、と言われてきて、それが当たり前になってその明確な理由を確認してこなかったことを反省。すぐに調べてみると、結論は「はっきりしたことはわからない」でした(笑)とはいいつつも、いくつか仮説をご紹介します。ひとつは、女性ホルモンとの関係です。女性ホルモンには動脈硬化を予防する作用があり、女性が心臓病や脳血管疾患が少ないのもホルモンの関係といわれています。死亡原因の2位と3位を占めるこの二つの疾患の罹患率が低いことは、確かに平均寿命の男女差に関係がありそうですね。次回は、これ以外の理由について書いてみたいと思います。



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

