

ニュースレター 2023年9月号

エスト通信 Vol. 81

令和5年9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

トレーニングスタジオ **est.** の

パーソナルレッスン・個別リハビリ

エストでは理学療法士、作業療法士による、パーソナルレッスン・個別リハビリを行っています！お身体の不調を改善したい方、ケガや後遺症のリハビリでお困りの方、ぜひご相談ください！

**長年腰痛で悩んでいる、首・肩こり
膝や股関節の痛み、ケガや脳血管障
害の後遺症、一人で運動するには不
安がある、短期間でしっかり結果を
出したい、何をしたらいいかわからない
その悩みエストにご相談ください！**

ご自身のカラダのこと、ご家族のこと、まずはお話を聞かせください！オンライン相談も受け付けています。
まずはお電話ください！
(留守電にメッセージをお願いします)

**30分無料リハビリ相談
各店舗で実施中！
050-3743-5530**

エストでは、各店舗において、主に50代から90代の方が、ご自身の健康のために各種トレーニング、レスプログラムに参加されています！思い立った時がはじめどきです。お気軽にご連絡ください。

エスト公式
WEBサイト



介護予防のはなし Vol.38

加齢に伴う姿勢の変化 その2



前号では、高齢者特有の姿勢がつくられる要因は、①病理的变化（椎間板の変性や脊椎圧迫骨折の影響など）、②加齢による筋力低下により重力に対抗する力が弱まること、そして③バランスの低下により無意識に重心を低く保とうとする行動習慣、にあると書きました。ではいつまでもよい姿勢を保つにはどうすればいいのでしょうか？答えは簡単です。原因を取り除けばいいのです。・・・とはいってもそれを実践するのは簡単ではないですね。まず、病理的变化についてですが、これはタンパク質の不足や骨粗鬆症の影響が考えられます。次いで筋力低下についてですが、これも食事と運動が大きく影響することはすでに皆さんもご存じのとおりです。最後にバランスですが、これも結局は筋力の影響が大きいですが、体幹や関節の柔軟性や「バランス反応」の低下も影響します。「バランス反応」については長くなるのでまたの機会に…。では具体的には何をすればいいのでしょうか？ 当たり前すぎる回答ですが、しっかり栄養を取り、運動すること、これにつきます。特に食事はタンパク質をきちんと取り、運動は重力に逆らって重心を高く保つような動きを取り入れましょう。歩きながら背伸びをしたり、数回に1回ずつ先立ちで歩くなどが有効です。バランスが不安な方は、壁や柱を使って伸びの運動をすることもいいでしょう。ただ、こうした運動は姿勢の変化が進行してからではなかなか難しい場合があります。気が付いた時がはじめ時です。なるべく早めの対策が有効です。



～エストからのお知らせ～

【多摩鶴牧店】 「からだ楽々ストレッチ」の時間が変わります。

9月より毎週水曜日の「からだ楽々ストレッチ」の時間が13:45-15:00から15:15-16:30に変更となります。引き続き皆様の参加をお待ちいたしております。

【八王子松が谷店】 第4回 健康講座のご案内

日時：9月14日（木）11:00～12:00

場所：トレーニングスタジオエスト八王子松が谷店

テーマ：「気になる姿勢のはなし」

前号・今号の「介護予防のはなし」に掲載した「加齢に伴う姿勢の変化の内容について解説し、姿勢改善に役立つトレーニングを紹介します。

講師：高橋 賢（エスト八王子松が谷店長 理学療法士）

お申し込み・お問い合わせはお電話で 050-3473-5530

各店舗へのお問い合わせ等はお電話またはホームページからお願いします。レッスン中は留守番電話になっていますので、お名前とご連絡先を録音いただければこちらから折り返しご連絡いたします。

est. はこんなところでも活動しています!



施設やデイサービスでの
出張体操教室・リハビリ指導

多摩市総合福祉センター
「寿大学」への講師派遣



訪問リハビリテーション



運動と日常生活活動の専門家(理学・作業療法士)
が、施設・ご自宅での皆様の生活を丁寧にサポート
します。詳しくはお問合せください。



理学療法士・作業療法士 によるリハ&ボディケア パーソナルスタジオ **est.** 多摩鶴牧店

- ①肩・腰・膝の痛みを楽にして、もっと外出を楽しみたい。
- ②身体に合った運動を行って、もっと元気に生活したい。
- ③もっと沢山リハビリテーションがしたい。

エストのパーソナルはリハビリテーションの専門家が1対1で対応。
一人一人の身体に合った疼痛緩和や運動を実施するので①～③を全て行えます。
パーソナルトレーニング(個別リハビリ)のご相談は**042-400-6663**まで

利用料金表(抜粋) 詳細は各店舗にお問い合わせください

	多摩諏訪店	多摩鶴牧店	八王子松が谷店	
入会金	6,500円	6,500円	6,000円	
一般会員	1,200円/回	—	1,200円/回	月会費なし。ご利用1回ごとの料金です。
ブロンズ会員	—	5,000円/月	—	週1回利用のコースです。
ゴールド会員	7,000円/月	8,000円/月	6,500円/月 5,500円/月	週に何度でもご利用いただけるコースです(1日の利用は1回のみ)
プラチナ会員	12,000円/月	—	—	月60分までの個別指導がセットになったコースです。
介護予防利用	800円/回	800円/回	800円/回	詳細は下記をご覧ください
オプション料金	2,000円/15分	2,000円/15分	2,000円/15分	理学・作業療法士等によるマンツーマンのトレーニング・リハビリ指導です。

八王子松が谷店にて、ゴールド会員1,000円OFFキャンペーン実施中!

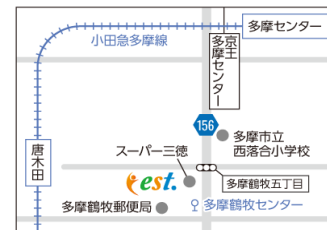


エスト各店では、午前中に介護予防健康体操教室を開催しています。70歳以上の方は入会不要、1回ごとに**800円**でご利用いただけます!エストの介護予防健康体操教室で楽しく運動習慣を身につけ、フレイルを予防しましょう!

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!



042-319-6210
多摩諏訪店



042-400-6663
多摩鶴牧店



050-3743-5530
八王子松が谷店

