

ニュースレター 2023年11月号

エスト通信 Vol.83

令和5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

地域の皆様に支えられて est.は7周年を迎えます！

2016年エスト1号店を開設し、今月で7周年を迎えます。

これからも地域の健康づくりの拠点として頑張っていきたいと思います！

年をとっても住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていくための運動施設が必要との思いでエストを開設したのが2016年の11月14日。ここまでくるのは思った以上に苦難の道のりでしたが、皆様の支えあってなんとか7周年を迎えることができます。お客様、スタッフはじめ、エストを応援してくれたすべての皆様に感謝申し上げます。これからも応援よろしくお願い致します！

合同会社SLIST代表社員
トレーニングスタジオエスト代表 高橋賢



エスト諏訪店開設前の外観

期間延長！
12月末まで！

**エスト開設7周年、
多摩鶴牧店2周年記念キャン
ペーン！入会翌月の会費無料
& ヨガマットプレゼント！※**

※各店舗で適用となります。ただし、入会後半年以上の継続が条件となります。一般会員は対象外となります。

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、レスポ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



見学・無料体験 随時受付中！

介護予防のはなし Vol.40

高齢者の体力とバランス能力 その1



一般に体力は20歳までにピークを迎え、その後徐々に低下することが知られています。高齢者の体力を測定したある研究では、測定項目の中でもっとも低下傾向にあるのは平衡性（バランス能力）で、他の測定項目（握力や体前屈など）が概ね60歳前半でピーク時の70%、80歳台で50%なのに対し、閉眼片足立ちでは60歳前半で20%、80歳台では10%以下だったそうです。平衡性が加齢によって大きく低下するメカニズムは、まだ明らかになっていないようです。バランスは様々な機能や能力を必要とします。そのうちの一つが「感覚器」です。「感覚器」とは様々な外部の情報を認知するための器官です。「バランスが取れている」ことを認知するには、まずはその情報を脳に取り込む必要があります。これらは内耳にある三半規管、視覚、足底感覚などによって認知されます。続いて重要なのは「バランス反応（姿勢反射など）」です。これはもともと私たち人間に備わった、空間（重力）に対して姿勢を維持しようとする反応です。「バランスが崩れた」ことを無意識下で察知して、姿勢やバランスを維持しています。しかし、これら二つの機能が正常に保たれていても、それだけでは不十分です。バランスを維持したり回復するためにはそれだけの「筋力」が必要だからです。この他にも様々な要素が関係しますが、このように複雑な仕組みがいくつも組み合わせられていることで我々の「平衡性」は維持されています。



ご自身のカラダのこと、ご家族のこと、まずは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**

理学療法士・作業療法士
によるリハ&ボディケア

多摩鶴牧店
パーソナルスタジオ **est.**

- 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。

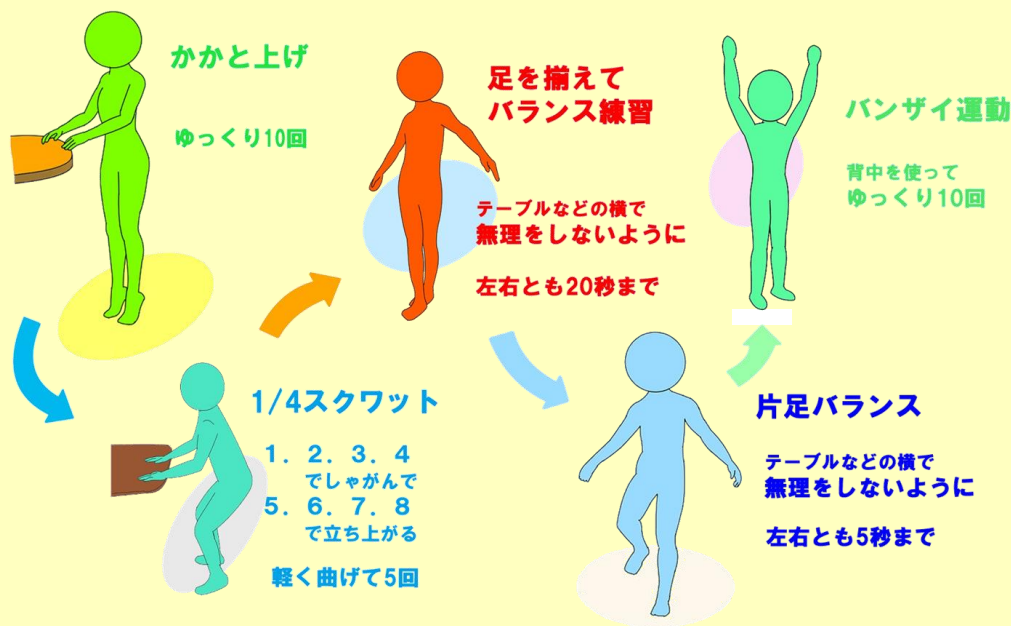
エストのパーソナルはリハビリテーションの専門家が1対1で対応。一人一人の身体に合った疼痛緩和や運動を実施するので①～③を全て行えます。

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

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。

自宅で簡単にできる！バランスアップ体操

転倒はシニアの方にとって要介護になる大きな原因の一つです。
日々のトレーニングで転びにくい身体を作りましょう！



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！

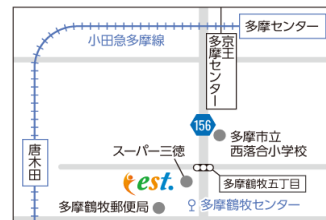


エスト各店では、午前中に介護予防健康体操教室を開催しています。70歳以上の方は入会不要、1回ごとに**800円**でご利用いただけます！エストの介護予防健康体操教室で楽しく運動習慣を身につけ、フレイルを予防しましょう！

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



第2回多摩市まちゼミ! 申し込み受付中!

げんき 14

運動の専門家・理学療法士が、自宅で簡単にできる「フレイル予防」「認知症予防」についてお話しします。親子、ご夫婦でご参加ください。

家族で学ぶ介護予防

11/12(日) 14:00～16:00
11/26(日) 11:00～12:00

定員各2組 / 講師 高橋賢 (代表・理学療法士)

トレーニグスタジオest. 多摩諏訪店

【申し込み】TEL 050-3743-5530 (いつでも)
WEB 右の二次元コードにアクセスし「問い合わせ」欄に必要事項を入力【会場】諏訪3-14-10 ホワイトハウス1F

げんき 26

転倒しにくい足腰を作るにはどうすればいいの。リハビリの専門家が分かりやすく丁寧親切にお伝えします。初めてでも安心！

リハ職が教える、転倒しにくい足腰作り！

11/4(土)・18(土)
両日13:00～14:00

定員各10名 / 持ち物 上履き、飲み物 / 講師 松林良平 (作業療法士)

トレーニグスタジオest. 多摩鶴牧店

【申し込み】TEL 042-400-6663 (留守電にメッセージを)
MAIL tsurumaki@studio-est.jp
【会場】鶴牧5-1-1 エステート鶴牧101

げんき 42

人生100年時代を自分らしく生きるために必要な頭と体のことを、経験豊富な介護予防のプロがわかりやすく解説します。

フレイル なんでも相談会

11/2(木) 14:00～15:00
11/25(木) 12:30～13:30

定員各4名または2組 / 講師 高橋賢 (店長・理学療法士)

トレーニグスタジオest. 松が谷店

【申し込み】TEL 050-3743-5530 (いつでも)
WEB 右の二次元コードにアクセスし「問い合わせ」欄に参加希望日を入力【会場】八王子市松が谷11-6

多摩諏訪店

多摩鶴牧店

八王子松が谷店

お申し込みは各店舗まで直接お願いいたします。
「多摩市まちゼミ」の詳細はこちら→ <https://onl.sc/C69zpcQ>

