



令和5年12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

est. 鶴牧店で介護保険事業者指定申請を取得(予定)

エスト鶴牧店は2024年1月から週3回運動特化型デイサービスとして運営していくことになりました。引き続きよろしくお願いいたします！

これまでは…



	月	火	水	木	金	土
午前1	健康体操教室	健康体操教室	セルフトレーニング		健康体操教室	セルフトレーニング
午前2	健康体操教室	健康体操教室		健康体操教室	健康体操教室	
午後1	姿勢矯正ヨガ				骨盤矯正体操	
午後2		セルフトレーニング	ピラティス&コンディショニング	転倒予防歩行体操	セルフトレーニング	バランスボール
午後3			カラダ楽々ストレッチ	体幹トレーニング		肩こり・腰痛予防筋膜リリース

【デイサービスの営業日】

- ①火曜日：13:30～16:30
- ②木曜日：13:30～16:30
- ③土曜日：9:00～12:00
13:30～16:30



※当面の間、週3回4単位で運営していきます。

これからは…

※デイサービスをご利用するには多摩市の認定(事業対象者または要支援・要介護認定)が必要です。詳しくはお近くの地域包括支援センターまたは市の介護保険課にお問い合わせください。多摩市以外の方はご利用いたできません。

見学・無料体験 随時受付中!

	月	火	水	木	金	土
午前1	健康体操教室	健康体操教室	セルフトレーニング		健康体操教室	デイサービス
午前2	健康体操教室	健康体操教室		健康体操教室	健康体操教室	
午後1	姿勢矯正ヨガ					
午後2		デイサービス	ピラティス&コンディショニング	デイサービス		デイサービス
午後3			カラダ楽々ストレッチ			デイサービス

<デイサービスのタイムスケジュール>

午前の場合		
8:30~9:00	送迎	ご自宅までお迎えにまいります。
9:00-9:20	健康チェック	デイに到着したらその日の体調(検温、血圧、脈拍、SpO2)を確認します。
9:20-10:00	準備体操	椅子に座りながら全身のストレッチや、関節を最大限動かしながら動きやすい体作りを行っていきます。
10:00-10:20	個別機能訓練・休憩	休憩時間を使って個別機能訓練を行っていきます。
10:20-11:00	機能訓練体操	マットを敷いて体幹トレーニングや転倒予防に効果的な筋トレを行ったり、骨盤からの正しい姿勢の整え方などリハビリ専門員が指導を行っていきます。
11:00-11:20	個別機能訓練・休憩	休憩時間を使って個別機能訓練を行っていきます。
11:20-11:50	マシントレーニング・個別機能訓練	油圧式マシンやトレッドミル、エアロバイクを用いた筋トレを一人一人に合わせて行っていきます。個別機能訓練を行っていきます。
11:50-12:00	1日の振り返り	活動ノートを記入して、帰宅準備を行います。
12:00-12:30	送迎	ご自宅までお送りいたします。

<デイサービス利用開始までの流れ>



※介護保険サービス利用の認定を受けていない方はご利用いただけません(左記参照)。
※事業対象者及び要支援認定の方は地域包括支援センターへの相談、要介護認定の方は居宅介護支援事業所への相談となります。
※すでに介護保険サービス(または多摩市総合事業サービス)をご利用の方は②は省きます。

【お問合せ】

042-400-6663

介護予防のはなし Vol.4 |

高齢者の体力とバランス能力 その2



今回は前回解説した「平衡性」について、その予防と高めるための方法について書きたいと思います。つぎの3つのステップで取り組んでみましょう！

【ステップ1】自分の状態を知る

まずは自分自身の平衡性がどれだけ保たれているかを確認しましょう。一般的な方法として「開眼片足立ち」があります。目を開いたまま軸足に浮かせた足がつかないようにして片足立ちになり、何秒保てるか、というテストです。10秒未滿だと転倒リスクが高い状態といえます。また、まっすぐに立った状態で骨盤をどれだけ前後左右に動かせるかもやってみましょう。ある程度大きく動かせればバランスを保つための体幹の柔軟性が保たれており、バランスを崩しても取り戻す力が高いといえます。

【ステップ2】バランス反応を鍛える（基礎トレーニング）

前にバランスを崩したときは踵が浮いてつま先で転ばないように踏ん張ります。逆に後ろにバランスを崩したときにはつま先が浮いて踵で転ばないように踏ん張りますよね。あるいは踏みとどまれない場合はバランスが崩れた方向に足が一步出てバランスを取り直します。このような反応を「バランス反応」といいますが普段から鍛えておくことが大切です。具体的には立った状態でつま先と踵を交互に浮かせる運動、足を前や後ろ横方向に踏み出すトレーニングなどが有効です。

【ステップ3】「活動量」を増やす

基礎トレだけでは、なかなか実践的な「平衡性」は獲得できません。そのためにも活動量を増やしましょう。歩くだけでも足裏の感覚器が刺激されます。ラジオ体操のような大きな動きを伴う体操では筋力や敏捷性だけでなく平衡感覚も鍛えることができます。ただし、くれぐれも転倒には十分注意してください。せっかくバランスを鍛えるためにトレーニングを行っても転んでしまっただけでは何にもなりません。

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開催中！入会翌月の会費無料 & ヨガマットプレゼント！※ 無料体験・見学随時受付中！

※各店舗で適用となります。ただし、入会后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。

個別リハビリ・各種運動
処方に関する無料相談
各店舗で実施中！

050-3743-5530



お知らせ エスト公式 WEBサイト

利用料金表（抜粋） 2024年1月からの料金表です。詳しく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	6,500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。
ゴールド会員	7,000円/月	5,500円/月 4,500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	1000円/回	1000円/回	1000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。

多摩鶴牧店・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**1,000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！

各店のプログラムその他詳細はホームページでご確認ください！

多摩諏訪店

多摩市諏訪3-14-10-1B

多摩鶴牧店

多摩市鶴牧5-1-1-101

八王子松が谷店

八王子市松が谷11-6 まつまる内

各店共通お問合せ専用電話番号：050-3743-5530
繋がらないときは留守番電話にメッセージをお願いします。折り返しお電話いたします。