

ニュースレター 2024年1月号

エスト通信 Vol.85

令和6年1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 (地域密着型通所介護・事業者指定番号1395000340) 1月より介護保険デイサービス(半日型運動特化)の営業がスタートします!

- 介護保険デイサービスの営業は火曜日午後、木曜日午前・午後、土曜日午前・午後の週5単位となります(木午前・土午後は4月よりスタート予定)。
- リハビリ、運動特化型のデイサービスです。食事の提供はありません。
- ご自宅まで送迎いたします。

	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	デイサービス(4月～)	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	
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(4月～)
午後3			カラダ楽々ストレッチ			

2016年に多摩市諏訪三丁目にエスト1号店を開業し、エストは今年8年目を迎えました。2019年には法人化し、翌年多摩市貝取のデイサービスを引き継ぎ運営を開始、2021年には多摩市鶴牧にエスト2号店をオープン、同時に1号店である諏訪店の経営を個人から会社に移管しました。翌年には八王子市松が谷にエスト3号店をオープン、今年1月からは鶴牧店の一部を「地域密着型通所介護(介護保険デイサービス)」として営業をスタートしています。こうしてみると、ここ数年はめまぐるしく変化した数年間だったと改めて思います。コロナ感染症の流行、燃料費等の高騰や物価高の影響など、経営環境は厳しさを増すばかりで、お客様にもご負担をおかけしていることを心苦しく思いますが、これからも運動を通じて、この地域で末永く皆様の健康を支えていけるよう努めてまいります。2024年も引き続きよろしくお願い申し上げます。



合同会社SLIST
代表社員 高橋賢

多摩諏訪店

多摩市諏訪3-14-10
ホワイトハウス1B



多摩鶴牧店

運動特化型デイサービス併設

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
コミュニティプレイスまつる内



デイサービス ろーるきゃべつ

地域密着型通所介護

多摩市貝取1-53-7-103



個別リハビリ・各種運動処方に関する無料相談受付中!

050-3743-5530



エスト公式WEBサイト



- ・転倒予防プログラム
- ・マシンによる筋力向上
- ・作業療法士による個別機能訓練

ご利用をご検討の方はお住いのエリアの地域包括支援センター
または市内の居宅介護支援事業所にご相談ください。

【お問合せ】 042-400-6663

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。

介護予防のはなし Vol.42 寒さと健康



昨年は12月に入っても暖かい日が多かったように思いますが、最近ようやく冬らしくなってきましたね。今回はそんな寒さと健康について書きたいと思います。

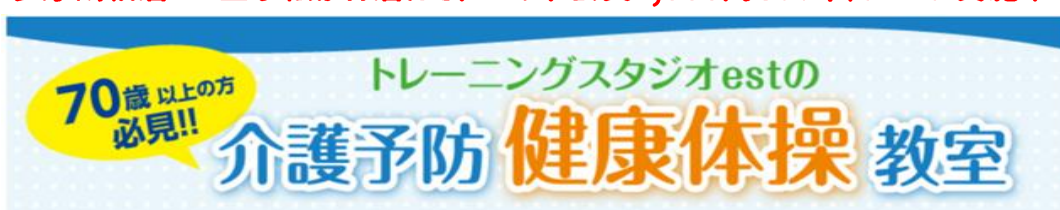
皆さんはお部屋の温度は何度に設定されていますか？健康のことを考えるとある程度暖かい方がよさそうですが、実際に冬場の部屋の温度を調べた研究によると60%以上が18度を下回っていたそうです。頭では暖かい方がいいとわかっていても、電気代などのことを考えるとつい低い温度のまま我慢してしまう傾向があるようです。部屋の温度が低いと様々な健康上の問題があります。一つは脳への影響です。2019年に発表されたある研究では、18度を下回る部屋で過ごす、脳細胞の老化が早まり、健康寿命も短くなることがわかりました。健康寿命が短くなるということはつまり様々な病気にかかりやすくなる、ということかと思えます。実際に体温が一度下がると、免疫力は30%低下するといわれています。熱は暖かいところから低いところに移動する性質を持ちますので、外気温が低ければそれだけ体温も低下しやすいといえます。さらに室温が16度以下だと呼吸器疾患を発症しやすくなり、12度以下では脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まるそうです。また、急激な外気温の変化は血圧の乱高下を招き「ヒートショック」の原因となります。家全体を暖かくするのが理想ですが、トイレに行くときは一枚羽織ったり、入浴の際は湯温を温めにするなど、できる対策もたくさんあります。運動もそうですが、何より「意識する」ことが予防には最も大切なことかもしれませんね。



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！

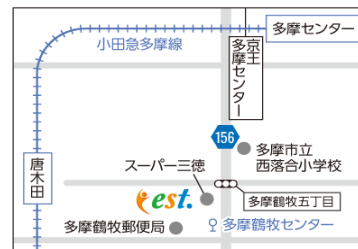
多摩諏訪店

多摩鶴牧店

八王子松が谷店



多摩市諏訪3-14-10-1B



多摩市鶴牧5-1-1-101



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。

Happy New Year 2024

今年もよろしくお願い申し上げます

2つの絵には9のちがいがああるよ



間違い探しは、観察力、短期記憶（ワーキングメモリ）、集中力等を使うため、脳トレとしての効果が期待されます。また、間違いを見つけた時の喜びも脳活性化に有効とされています。