

ニュースレター2024年3月 エスト通信Vol.87

令和6年3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. 松が谷店に新プログラム登場！

est.松が谷店に新しいプログラムが加わりました！体験参加募集中！

ストレッチヨガ

毎週火曜日 14:45～16:00

1. 血流やリンパの流れを改善

筋肉を無理なくゆっくり伸ばすことで血流やリンパの流れがよくなり、体調改善に効果があります

2. 姿勢がよくなる

腹筋やハムストリングスをしっかり伸ばして美しい姿勢を手に入れましょう！

3. リラックス効果

副交感神経に作用して気持ちもリラックス！



ボディメンテナンス

毎週金曜日 14:45～16:00

1. 体の歪みをリセット

ストレッチポールを用いて歪んだ身体を改善！

2. バランスボールで体幹トレーニング

体幹筋の衰えは姿勢や自律神経にも悪影響
しっかり鍛えて健康的な身体を手に入れましょう

3. 全身リラクゼーション

最後は全身リラクゼーションで日頃の疲れをリフレッシュ！



嶋海知美
(ヨガインストラクター)

私が担当します！

火曜日・金曜日の松が谷店、月曜日の鶴牧店のプログラムを担当しています。介護現場で培った経験を生かして、シニアの方にもわかりやすく丁寧な指導を心がけています。ぜひ体験にいらしてください！

介護予防のはなし Vol.44 METs(メッツ)ってなに？



METs(メッツ)という言葉聞いたことがありますか？「運動強度」つまり体を動かしたときにどのくらいきついかを指標にしたものです。椅子に座って何もせずに過ごしている強度を1メッツ・時とし、いろいろな運動や活動がその何倍にあたるかを表します。例えば普通に歩いている状態は3メッツ・時、早歩きは4メッツ・時、階段を急いで上がるのは8メッツ・時といった感じです。厚生労働省は「強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行うことを推奨する」としています。つまり普通歩行が3メッツですから1週間で15メッツということは週に5回1時間の普通歩行を行うことに相当します。1時間の普通歩行は個人差がありますが概ね7000～8000歩程度かと思えます。こうしてみると、1週間に5回、7000～8000歩の歩行を行うのはなかなか大変そうですね。膝が悪い人にとってはかえって症状を悪化させる恐れもあります。でもあまり心配はいりません。大切なのは「体を動かすこと」であって、トータルの活動量が15メッツ・時になればいいのです。家の中で掃除機をかけたり、お風呂掃除をするなどの活動もおおよそ3メッツの活動に相当します（ただ、これらの活動は1時間はかかりませんから実際のメッツは時間に応じて低くなります）。また、やや強度の強い運動や活動を組み合わせることで、より効率的に目標メッツに近づくことができます。さらに最近の研究で、ほんの短時間でも強い運動を行うことが、がんや循環器疾患の死亡リスクを大幅に下げることがわかりました。ただ、高齢者にとっては無理は禁物です。椅子に座った状態での素早い腕振り運動や足踏み運動などがおすすめです。軽く息が弾む程度を目安にしてみてください。



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まる内



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



エストでは、各店舗において、主に50代から90代の方が、様々な目的で各種トレーニング、レッスンプログラムに参加されています！

無料体験随時受付中！ お気軽にお問合せください。

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。

脳イキイキ！脳トレ指体操！



手や指は脳の中でも広い支配領域を持っています。普段行わないような指の動きを行うことは、脳の活性化に効果があるといわれています！



① 片方の手をパー、もう片方の手をチョキにします。これを交互に10回繰り返します。



② ①に慣れたら、片方の手を「きつね」の形、もう片方の手を指3本立てます。これを交互に10回繰り返してみましょう。

難しくてもあきらめずに、ゆっくり考えながら行ってみましょう！

お身体に不調がある、後遺症を改善したい、という方のための 理学・作業療法士による個別リハビリ

est.各店では、脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニア、変形性股・膝関節症などの整形外科疾患、脳卒中後遺症やその他神経性疾患等の方の個別リハビリにも取り組んでいます。理学療法士・作業療法士が対応します。まずはご相談ください！

※疾病治療や改善を目的とした運動は、医師から運動許可が出ている方が対象となります。



個別リハビリ・各種運動処方に関する無料相談受付中！

050-3743-5530



エスト公式
WEBサイト

利用料金表（抜粋） 詳しくは下記お問合せ専用番号またはHPからお願いいたします。

	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！

70歳以上の方必見!! トレーニングスタジオestの 介護予防健康体操教室

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！

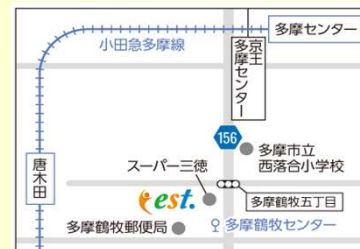
各店のプログラムその他詳細はホームページでご確認ください！

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。