

エスト通信 2017年 7月号



「介護予防」のはなし

介護予防とは、その言葉通り高齢の方が要支援や要介護になることを予防する取り組みのこと。要介護の軽度認定者(要介護1~要支援1)の約半数は「高齢による衰弱」「関節疾患」「骨折・転倒」が原因と言われています。いずれも、「運動」と深い関係があるものばかり。高齢者にとっていかに運動が大切かがこれを見ただけでもわかります。元気なうちから運動することは将来の介護予防につながります。いつまでも元気に、自分の意思で暮らしていくためにも今から運動を始めましょう！エストではリハビリ専門職がお体の状態をきちんと確認してプログラムのアドバイスを行っていますので、持病や障害がある方、体力に自信のない方でも安心してご利用いただけます。見学・体験はいつでもどうぞ！



♪プログラム紹介♪ エストの介護予防プログラム

7月から介護予防プログラムの時間が午前中に変更となります！

ご好評いただいている介護予防プログラムですが、7月より月～金の午前中、毎日の開催となります！曜日によって脳トレコースと筋トレコースの時間が替わります。詳しくは裏面をご覧ください。

<脳トレコース> 有酸素運動を基本とした体力向上と脳活性化に効果的なプログラムです！細かいことは気にせず楽しくわいわい取り組むことがポイント！

<筋トレコース> 転倒防止、歩行能力アップ、姿勢改善などに効果のある「抗重力筋」を鍛えるプログラムです。月毎に「マット運動」「セラバンド」「バランスボール」など多彩なメニューが楽しめます！



第5回 エストの無料健康講座 「バランスアップで転倒予防！」

7月19日水曜日 13:15～14:30

場所:トレーニングスタジオエスト

講師:松林 育代(エストスタッフ・作業療法士)

加齢とともに急激に増加する転倒。60歳以上の3人に1人は1年に1回以上転倒を経験しているそうです。要介護、寝たきりの原因となる転倒は高齢者にとって大敵です！今回はそんな転倒を予防するためのバランスエクササイズをご紹介します。転んでケガをしてしまう前に転びにくい身体作りに取り組みましょう！



次回講座のご案内 8月19日(土)「介護の要因『フレイル』ってなに？」(予定)

<エストからのお知らせ> 7月より平日の営業時間が下記の通り変更になります。ご理解のほどお願い致します。

貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線左循環が便利です！

多摩市諏訪3-14-10 ホワイトハウス1階
京王・小田急線永山駅より徒歩12分
京王・多摩市ミニバス諏訪三丁目下車徒歩3分

駐車場有 要予約

営業時間: 9:30～18:30

土・日・祝日も休まず営業中

トレーニングスタジオエスト



☎ 042-319-6210