

エスト通信 2017年 9月号



あなたの栄養、足りていますか？

まだまだ厳しい残暑が続くようですが、夏バテで食欲が落ち、体重が減った、という方もいらっしゃるのでは？ 特に高齢者にとって「栄養」は何にも増して大切です。いくら運動しても、身体をつくる原材料がなければ効果がありません。そこで今回は標準体重と必要なエネルギー量のお話です。簡単な計算で出ますので自分に当てはめて計算してみてください。

標準体重:身長(m)×身長(m)×22 (身長160cmの方の場合56.3kg)

一日当たりの必要エネルギー量:体重×30 (体重50kgの方の場合1500kcal)

この例をとって身長160cm、体重が50kgの人について考えてみましょう。身長160cmの方の標準体重は56.3kgですので体重が50kgということは6.3kg痩せすぎということになります。この方が健康的な身体を手に入れるためには、標準体重を元に算出した必要エネルギー量1689kcalが必要で、今より189kcal余計にカロリーを摂取する必要があるということですね。食が細くてなかなか食べられないという方は市販されている栄養補助食品を使うのも一つの方法です。しっかりと栄養を取り、適度な運動を行うことが5年後10年後の健康につながります。エストでは管理栄養士による栄養指導も実施しています。詳しくはお問い合わせください。※持病のある方は必ず医師の指示に基づいて管理してください。



♪新プログラム紹介♪ **NEW** やわらかストレッチ教室

最近ストレッチが人気ですね。身体の柔軟性を保つことはケガの防止になるだけでなく、血行を促進し代謝を活発にすることで太りにくい身体をつくるのにも有効です。もちろん、腰痛・肩コリにも効果的！しかしながら、筋トレは一日おきでも効果がありますが、ストレッチは毎日行わないとなかなか効果が表れません。エストでは週1回のインストラクターによる指導とともに、自宅で無理なく行えるストレッチの方法を指導します。この機会にあなたも今までにない身体の柔軟性を手に入れましょう！

1か月コース(1回目) 9月12日(火)・19日(火)・26日(火)・10月10日(火)
(2回目) 10月17日(火)・24日(火)・31日(火)・11月14日(火)

いずれも全4回6,000円(税込み)

2か月コース 9月12日(火)～11月14日(火) 第一火を除く毎週火曜日 全8回10,000円(税込み)

時間:いずれも14:45～16:00 事前申し込み制 両コース合わせて先着8名様

※ストレッチの効果を実感するには通常2～3ヶ月のトレーニングが必要です。
※途中からの参加も可能ですがその場合は1回1500円×残り回数になります。
※1ヶ月コースにご参加の方は途中から3か月コースに切り替えることも可能です(割引適用)
※会員の方は会員料金でご参加いただけます。



第7回 エストの無料健康講座 「有酸素運動で認知症予防」

9月16日土曜日 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)

有酸素運動が認知症の予防に効果があるってご存知ですか？有酸素運動を行うと血流が増し、酸素を豊富に体内に取り入れます。取り入れた酸素は脳にも行き渡り、脳の機能が活性化します。今回は有酸素運動の効果、認知症予防に関するあれこれ、そしてエストで提供している有酸素運動を取り入れた脳活性トレーニングを体験いただけます！

※事前にお電話でお申し込みください。

出張トレーニング・出張リハビリ予約受付中！

トレーニングスタジオエストでは、ご自宅又は施設に訪問しての出張トレーニング、出張リハビリを実施しています。リハビリの専門家である理学療法士・作業療法士が、ご自宅までお伺いしてお身体の状態を確認させていただき、マンツーマンで指導いたします。他の方と一緒にやりたくない、自分のペースでじっくりとトレーニングに取り組みたい、施設で集団体操を頼みたいなど、ご希望がございましたらまずは下記までお問い合わせください！

都度予約コース 1回1時間 8,500円/回(税込み)

月極コース 毎週所定曜日 週1回1時間 32,000円/月(税込み)

※交通費は別途頂戴いたします。対象エリア:多摩市、稲城市、八王子市別所・大塚・鹿島・堀之内・松が谷・東中野

新規会員募集中！ 医療保険終了後の個別リハビリにも対応しています。詳しくは裏面をご覧ください！

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

駐車場増えました！(合計3台) 予約不要

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 検索



042-319-6210