

安心の運動空間で カラダ、動かそう!

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための 自宅待機による筋力低下が問題になっています

新型コロナウイルス感染拡大防止のため緊急事態宣言が出され、不要不急の外出を控え、仕事ではテレワーク(在宅勤務)により身体活動量が激減し1日の歩数が約30%の減少、多い人で約70%も減少されるようになりました。身体活動量の低下により肥満、メタボリックシンドロームや**フレイル**、生活習慣病などのリスクが上がります。

エス・パティオで、一度1日体験をしてみませんか?
皆さまの運動のきっかけになればうれしいです。



健康運動指導士
スタッフ 鵜野

「フレイル」予防は40代からが大切と言われています。



健康運動指導士
スタッフ 加藤

フレイルとは「**虚弱**」を意味し、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。2014年に日本老年医学会が提唱した概念で、フレイルは身体機能の低下だけでなく、うつ病などの精神面や、認知機能の低下にも影響を及ぼします。

40代から筋肉量が減少し、フレイルの原因となるサルコペニア(加齢による筋力低下)になるリスクが高まります。

やってみよう!

下半身の筋力低下は要注意!! ふくらはぎテスト

両手の人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎの太さを測ります。

両手の輪っかの方が太ければ

要注意!



ふくらはぎの方が太ければ



まずは身体を動かしてみませんか?

1 day 無料体験実施中!

予約・ご不明な点等は
お気軽にお問合せください。

TEL.078-796-6518

専用スタッフが
いつでも
サポート!



①カウンセリング

あなたの今の体力の状況を確認させていただきます。

②アドバイス

あなたにあった運動をアドバイスします。

運動が初めての方

POOLでの
水中ウォーキングがオススメ



カラダの引き締めや
姿勢バランスを直したい方

GYMでの
筋力マシン・ファンクショナルがオススメ

