



Exercise Habits

休まず続けよう！プラトールの脳と体を鍛える運動習慣

運動は老化の進行を阻む数少ない方法のひとつです。体力、筋力だけでなく運動は脳にとって解毒剤であり、予防薬であるとも言えます。週に5時間以上の運動で認知症になる確率が1/5になるという結果も報告されています。

健康のための運動の目安をチェック →

これらの目安はプラトールでほぼ達成できます！運動は仲間がいること、楽しいこと、定期的続けることで効果が得られます。プラトールでは定期的に楽しく運動する環境を提供し、無理のない運動習慣を作ることができます。運動習慣が乱れると体力・筋力の低下だけでなく認知症のリスクも高まります。できるだけお休みしないで、プラトールを利用して運動習慣を維持していきましょう！

健康のための運動の目安

- 1日に30分以上
- 週に3~5回運動
- 特に女性は骨折予防のための軽い筋力トレーニングを
- 運動の種類は問わない

入居者募集中!

お気軽にご相談ください!
担当: 郷家

らいふはうす金沢

話題沸騰の「らいふはうす金沢」についてよくある質問にお答えします!

Q. 月々の家賃はどの位かかりますか?

A. 賃料はワンルームタイプのお部屋で、月々79,500円からです。

Q. 入居してもプラトールに通うことができますか?

A. もちろん、現在利用して頂いているプラトールをご利用頂けます。なお、らいふはうす金沢の1階にプラトールリハセンター北安江2号店も併設しています。

今ならなんと

先着3名様にテレビとキャッチアップ付きベッドがついた部屋をご用意!!

ここがポイント

- ・職員が24時間365日常駐で安心の生活をサポート
- ・手作りの美味しいお食事サービス
- ・デイサービス、訪問介護が随時利用でき、いつでも在宅介護が可能
- ・プライベートは完全に確保

address : 金沢市北安江1丁目9番17号

-Voice-

プラトールご利用者様の声をご紹介します。



プラトールリハセンター押野4号店
〒921-8802
石川県野々市市押野6-3
TEL : 076-225-3080
FAX : 076-225-3081



歩行への自信がしてきました

私は昨年9月からプラトールリハセンター押野4号店を利用しています。利用する前は家の中は四つん這い、外では妻の手引き介助で歩行してました。押野店でのリハビリのお陰で、現在は杖歩行、家中では杖を使わず歩いています。最近は気候もよいので施設の駐車場で杖なしの歩行訓練を行ってくれ、歩行への自信がしてきました。歩行が改善したので行動範囲が広がり、妻の介護の負担も軽くなりました。とても嬉しく思っています。体の状態を毎日細かく確認して施術、リハビリを行ってくれ、スタッフの情熱が伝わってきます。また妻の介護負担なども気にかけて頂き、心が温まります。以前あった腰と右膝の痛みも、利用するようになって全く痛みがなくなり、身体の調子はとても良いです。毎回利用することが楽しみです。これからも住み慣れた家で長生きできるよう押野店に通い続けたいと思います。

プラトールリハセンター押野4号店 竹内辰男さま



株式会社 ビーディーエス プラトール
PDS PLATEAU, Inc

本部情報 Headquarters
〒920-0944
金沢市三口新町3-6-27
TEL: 076-234-0017
FAX: 076-255-3326

プラトール公式ホームページ Our home page
プラトールの想いのつまったホームページです。
<http://pds-plateau.com>

プラトール 金沢



総合窓口 Contact

見学・お試し 無料 お気軽にご相談下さい

076-234-0017