

# ぷらとん

勇気とは  
恐れる必要がない物は  
何であるか  
分っていることだ。



プラトンさん

## 謹賀新年

プラトールの「週2回の運動習慣」で、  
健康で楽しい一年にしましょう！

新年、明けましておめでとうございます。皆さんいかがお過ごしでしょうか？お正月にお餅や御節料理を食べ過ぎて、身体が重いと感じている方も多いのではないのでしょうか？毎年この時期は、お正月に美味しいものを食べる上に、寒さが厳しくなり、運動不足になりがちです。「まあ、この時期は仕方がない」そう思う気持ちも分かります。しかし、人間の身体はこの時期にこそ、実は運動を求めているのです。プラトールなら要支援1の方でも週2回までご利用いただけます。「週2回の運動習慣」のプラトールをぜひご活用ください！



When it is cold, exercise is necessary! !

### 怪我・病気になるように寒い時こそ運動が必要！！

筋肉は心臓と同じように、血液を全身に送り出す役割を担っています。適度な運動をして、筋肉を刺激し、筋肉をつけることで、身体の末端まで血液が巡るようになり、新陳代謝が上がります。新陳代謝が上がれば、身体が温まりやすくなるというわけです。

血管の拡張や収縮を調節しているのは自律神経です。適度な運動は筋肉への刺激となり、この自律神経を整えるのにも一役かっています。ウォーキングなどの有酸素運動は、大きな負担がかからず続けやすい運動なのでオススメです。ウォーキングをする時は、姿勢や歩き方を意識して歩くと、効果が上がります。

また、足をマッサージもお手軽な冷え性改善の方法です。実は、足には全身の筋肉のおよそ70%が集中しているといわれています。女性に冷え性の人が多い原因は、男性に比べ、足の筋肉量が少ないことも原因なのかもしれません。特に、ふくらはぎは「第二の心臓」ともいわれ、血液循環に大きく貢献してくれます。朝、目覚めたらベッドの上で足首の底背屈をして、身体のスイッチをオンにしてから動き出しましょう！これだけで転倒のリスクがグッと下がります。また長時間椅子に座っているときも踵を床につけて、つま先を上下に動かしましょう。この方法がムクミの改善に最も効果的な方法です。ぜひトライしてみてくださいね！

**プラトールを利用することは楽しい！楽しいから運動も続けられる。**

**脳は楽しい事を求めていて、楽しいからこそ継続できるのです。**

**楽しく、続けられる運動は「週2回の運動習慣」のプラトールにお任せください！**

プラトール職員は、  
「今日もプラトールに行ってよかった！」と、  
喜んでいただけるように、一生懸命、仕事に打ち込みます。  
本年も宜しく願いいたします！！



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