



プラトンさん

/ Recommendation of exercise /

## 「週2回の運動習慣」のすゝめ

運動は、すればするほど良い。(その方の体の状態に合わせて) 住み慣れた家で生活を続ける為には、あちら身回りの事が自分でできなければなりません。できることはがんばって自分でする。できないことや困ったことは助けてもらう。このような考え方です。実はこれが、最後まで自分らしく生きる為に、心も体も健康でいる為の秘訣なのです。運動は体の機能を維持・向上させるだけでなく、心まで前向きにします。また「脳を鍛えるには、運動しかない」という学者もいます。認知症の予防にも運動が大切です。

プラトーは、これまで要支援1の方でも週2回のご利用を提案してきました。これは純粋に利用者様の利益を第一に考え、週1回の運動では望むような効果が得られないという考え方から行ってきました。運動は「定期的に、続ける」ことによってはじめて効果が得られます。自宅で自ら運動できる方なら良いのですが、多くの方はご自身での運動は難しいのが現実です。つまり週1回では足りない。これまでも、これからもプラトーの「週2回の運動習慣」を是非ご利用ください。

運動は、すればするほど良い。(その方の体の状態に合わせて) 住み慣れた家で生活を続ける為に



## 風邪・インフルエンザ予防!!

Cold and influenza prevention

風邪・インフルエンザが流行っています。皆さん風邪を吹き飛ばして元気に過ごしましょう!



Let's have enough sleep!



### 十分な睡眠をとろう!

疲れや睡眠不足は、体の抵抗力を弱めます。十分な睡眠で疲れを吹き飛ばしましょう!

Hand wash & gargle



### 手洗い&うがいで清潔にしよう!

家に帰ったら手洗いとうがいを忘れずに! 特にお茶を使つてのうがいが効果的です。

Heat retaining・moisture retention



### 保温・保湿が大切です

部屋を暖め、加湿器で保湿しましょう。特に首・おなか・足首を冷やさないこと! お風呂に入り体を温めましょう。

A balanced diet



### バランスのとれた食事をとろう!

特にビタミンC、A、B1の補給を忘れずに! ネギ、生姜、ニラ、はちみつ大根もよいですネ!

Have a strong feeling!



### 「気」を強く持とう!

気のゆるみが風邪を引き寄せます。「風邪なんかひかない!」と自分に言い聞かせ、「気」を高めておきましょう。



Let's exercise!

### プラトーで運動しよう!

運動は体をだけでなく脳と心も強くします。プラトーの週2回の運動習慣で風邪しらず!!



株式会社 ビーディーエス プラトー  
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

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