



## 熱中症に気をつけましょう！



これから注意しなければならないのが熱中症。高齢者の皆様は特に意識して予防してください。熱中症を引き起こす要因は3つあります。「環境」「からだ」「行動」です。気温が高い、湿度が高い、風が弱い等の環境。高齢者、乳幼児、肥満、糖尿病、脱水状態、寝不足等のからだ。激しい運動、屋外作業等の行動。これらの要因で体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。ご自宅での畑仕事や庭の草むしり等をされる際は要注意。室内でも油断してはいけません。我慢せずエアコン等で部屋を涼しくしましょう。目安は温度28℃以下、湿度50～60%とされています。高齢になると、若い頃に比べて体力だけでなく、感覚も衰えていますので、温度計・湿度計でお部屋の状態を確認することをお勧めします。プラトールは涼しいですし、十分に水分をとって、しっかり運動できます！プラトールに楽しく通って、暑い夏を乗り越えましょう！！

無理をせず徐々に  
身体を暑さに慣らしましょう

室内でも  
温度を測りましょう

体調の悪いときは  
特に注意しましょう

総合事業 × プラトール その4

## プラトールって何？ あなたのプラトールはすぐ近くに！！

プラトールはスポーツジム？コミュニティサロン？カルチャーセンター？介護？正解は・・・全部です！プラトールは金沢市を中心に、デイサービスを11事業所展開し、地域の高齢者の皆様にご活用いただいております。足腰が弱ってきた、日常生活が大変になってきた、物忘れが気になる等、これからの生活に不安がでてきたという方や、そのご家族様がおられましたら、プラトールにお気軽にご相談ください。プラトールは独自の機能訓練を通じて、高齢者の皆様の日常生活をより良く、より楽しく演出します！



ご相談、ご見学、  
無料お試し体験、  
お気軽にお問合せ  
ください！

金沢市 ・ 涌波本店 ・ 幸町店 ・ 大桑店 ・ 三口新町店 ・ 増泉店 ・ 千日町店 ・ 有松店 ・ 二口店 ・ 北安江店  
野々市市 ・ 野々市店 (野々市市本町) 能美市 ・ 能美店 (能美市五間堂町)



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