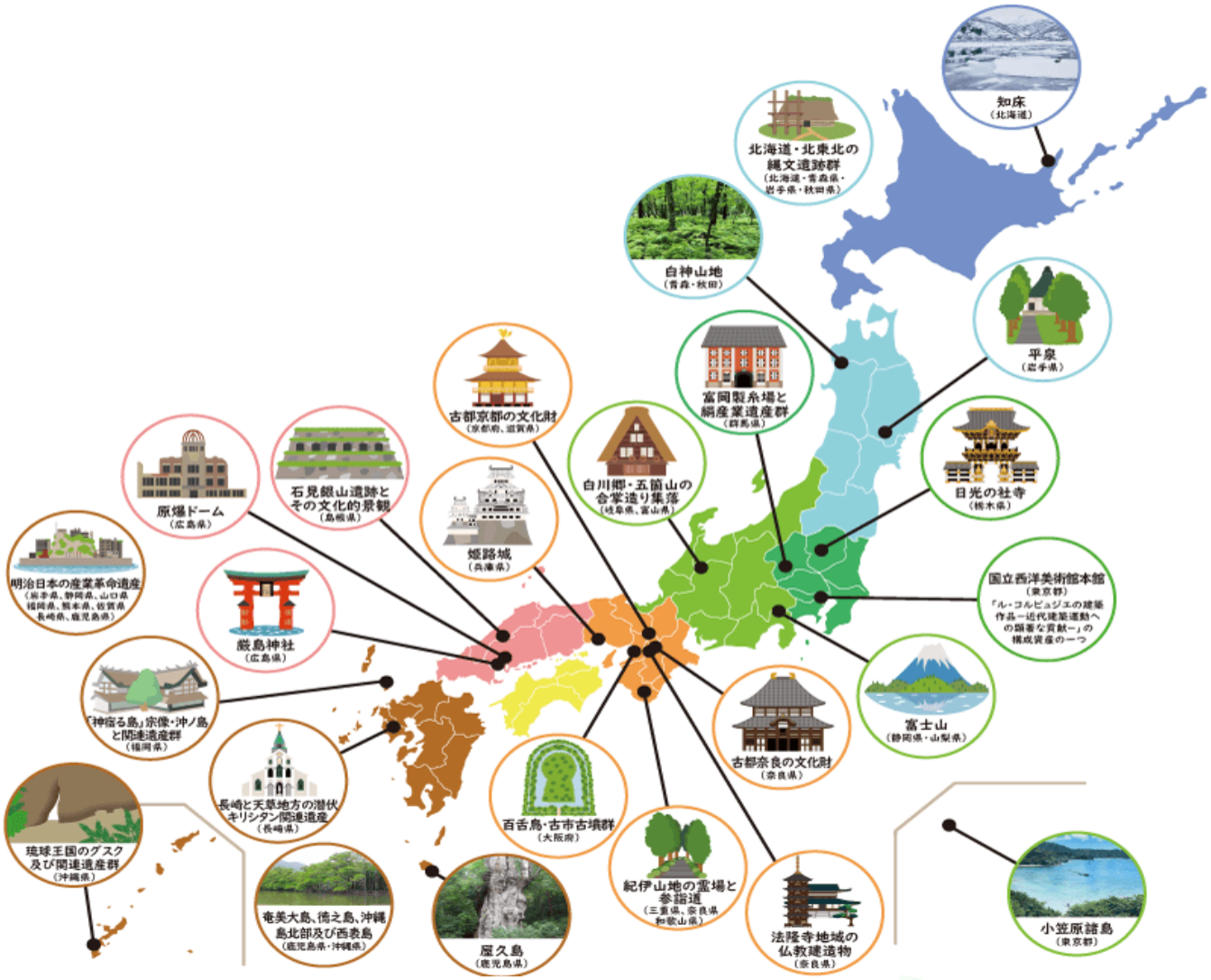
亀有病院　在宅診療ニュース

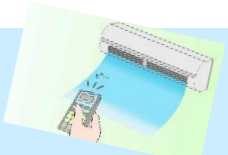
夏本番で連日猛暑日が続いておりますが体調崩されていませんか💦

今回は日本の世界遺産について

皆様は何個あるかご存じですか？
文化遺産が21件で自然遺産が5件あるそうです。
日本の歴史・自然・文化は素晴らしいですね。



加齢に伴う体温調節機能の低下について
加齢に伴い以下の原因で体温調節機能の低下が生じます
①皮膚の温度センサーの感度が弱い
②発汗量や血流量の増加が遅い
③体内の水分量が少ない（一般的に成人の水分量は60%に対し、加齢により50%と低下がみられます）



予防するためには・・・
①室内温度の調整　エアコンの温度だけではなく室温計で調整しましょう
②こまめに水分補給をしましょう（コップ7杯程度+食事でも1L程度補給できると良いと言われています）
③気温にあった服装をしましょう

■ まちがいさがし 「はなび」

2まいの えには、ちがう ところが 8つ あるよ。
みつけたら、 みぎの えの ちがう ところに ○を つけよう。

ひだり

みぎ

①ふくろうの目の向き ②花火の数が違う ③ 木に隠れているキャラクターの眼の向き
④風鈴がリンゴになっている ⑤女の子の髪飾りがひまわり ⑥ろうそくがちくわ ⑦はなびの向き
⑧男の子のげた

このプリントはウェブサイトで無料でダウンロードできます。