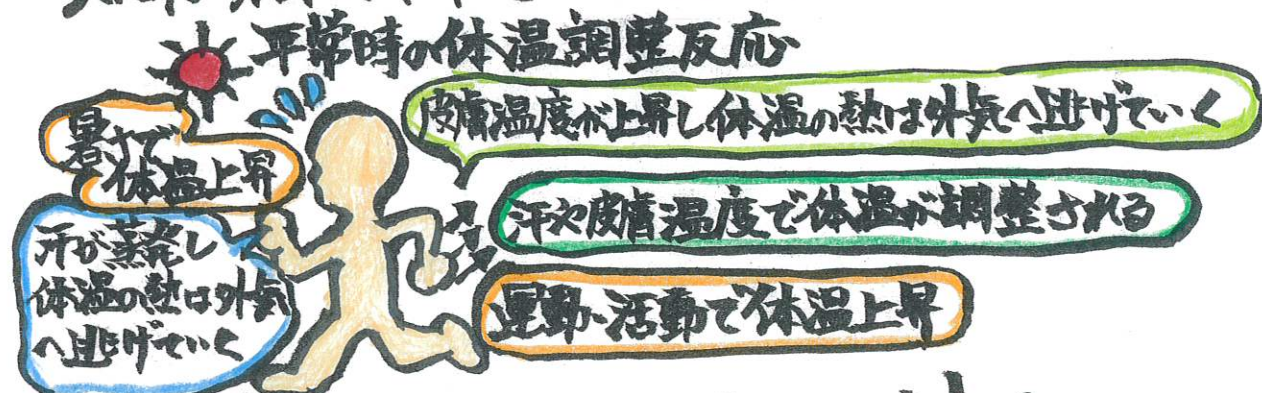


熱中症に注意!!

人間の身体は平常時、体温調節が自然に行われます。



熱中症を引き起こす3つの要因

(要因その1. 環境)



日差しが強い
閉め切った屋内
エアコンの無い部屋



(要因その2. からだ)

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病のある方
- ・低栄養状態



(要因その3. 行動)

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

熱中症を引き起こす可能性があります。

環境 からだ 行動

これらの3つの要因により



身体のバランスの破たん

汗や皮膚温度で
体温の調整ができず
体温上昇



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。涼しい服装や帽子、帽子をかぶる、日陰を利用する、水分・塩分補給をし、無理をせず徐々(じゆん)に身体を暑さに慣らしましょう。

① 鯉 答え	② 鯪 答え	③ 鰐 答え	④ 鰻 答え	⑤ 鮪 答え
⑥ 鰻 答え	⑦ 鰻 答え	⑧ 鱸 答え	⑨ 鮎 答え	⑩ 鯉 答え
⑪ 鱗 答え	⑫ 鮑 答え	⑬ 鱧 答え	⑭ 鮠 答え	⑮ 鰻 答え
⑯ 鰻 答え	⑰ 鮠 答え	⑱ 鰻 答え	⑲ 鮠 答え	QRコード

難読漢字

ホームページはこちら!

脳を元気に保つ生活習慣

【オリーブオイルを料理に使う】

オリーブオイルには脳の健康をサポートする可能性が示されており、特に認知症予防に良いとされています。

オリーブオイルに含まれる不飽和脂肪酸や抗酸化物質が脳の老化や機能低下を抑制し認知機能の維持に役立つと考えられているそうです。



【音楽を聴く・歌う】

音楽にはリラックス効果があり脳の活性化
やストレス軽減に効果があります。
心身の健康を維持・改善するのに役立ち
ます。



【編み物の事は事で、リラックス】

編み物は脳の活性化や老化防止、精神安定に多くの効果をもたらすことが科学的にも示されています。

手軽に始められる趣味として日常生活に取り入れることで心の健康維持やストレス解消に役立ちます。

また編み物を通じた社会的なつながりや達成感も
得られるため人生をより豊かにする一歩になるでしょう。
ニットセラピーというそうです。

編み物の注目される理由の一つは認知症や
ボケ防止に効果があるそうで、指先を動かし
ながら編み図を読み、手順を覚える

作業は靴の履数の増加を同時



暑夏 ざり氷

いねがで町か ～

連日「二枚の水筒補給を」と

言われていますが

お茶や水ではない飲物としておすすめですよ。



生レモン
レモン果汁でもok

大さじ2 **水たけ**

甘さがほしい人は
液体甘味料を入れると
いいですよ

冷蔵庫で冷やしてサーブします。

ビタミンCを摂取することにより
免疫力が高まり、風邪や感染症に
かかりにくくなります。



健康的なカラダを目指しましょう

み必ニ食品からのお知らせです。

配食時お会いできない時は
温食も冷食と一緒に保冷剤
での納品になります。



詐欺に注意! 自己判断せず信頼できる人に
お相談

[illegible]

新薬します。このため老化防止にも大きな効果が期待できるそうです。