

日光浴で心と身体を元気に！

寒さが厳しくなる季節となり、また、新型コロナウイルス感染症の感染予防から外出の機会が減っている方も多いのではないのでしょうか。

今回は、庭やベランダに出て行える「日光浴」についてお知らせします。

「日光浴」の効果

- 体内でビタミンDが作られることにより、骨粗しょう症の予防や認知症の予防に役立ちます
- 神経伝達物質のひとつである「セロトニン」を増やすことで精神を安定させ、うつ病の改善や生活習慣病の予防に役立ちます



「日光浴」の頻度

- ビタミンDを作るには、夏は木陰で30分、冬は手や顔に1時間程度、日に当たります
- 窓ガラス越しでは効果が得られにくいのでご注意ください



毎日でなくとも、週に2, 3回は庭やベランダに出て「日光浴」をし、心と体を元気にしませんか？