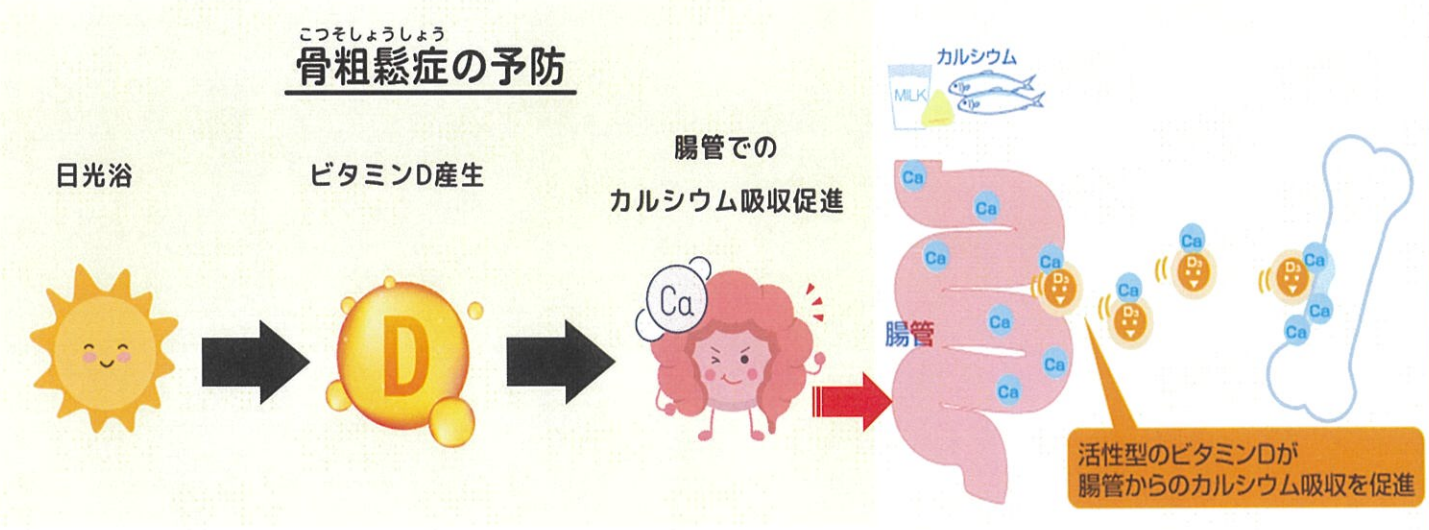
こつこつ通信 vol.7

だいいちリハビリテーション病院 OLS 委員会

意外！？

日光は骨の大切な栄養源！！

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びる事で体内でも作られます。屋内で過ごすことの多い高齢の方や、美容のために過度な紫外線対策を行っている人では、ビタミン D 不足が心配されます。運動をかねて積極的に外出する機会をつくって、上手に紫外線と付き合っていきましょう！



？どれぐらい日光浴をすれば効果的なのか？

★夏は木陰で 30 分！

★冬は(手や顔に)1 時間程度！

ガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しの日光浴は×

日光浴をすると脳内に「セロトニン」という物質が分泌されます。ストレス解消や集中力アップ、気持ちが明るくなるなどのよい効果も期待できます。積極的に日光浴をして、骨の健康を保ちましょう(^^)/！