

日光浴で病気予防

病気の予防

骨粗しょう症・認知症・糖尿病などの予防

日光浴で体内にビタミンDが作られる。
ビタミンDはカルシウムのバランスを整え、骨の健康を保つ効果がある。

精神の安定

生活習慣病の予防や改善

日光浴で脳内にセロトニンという神経伝達物質が分泌され、精神を安定させる。別名「**幸せホルモン**」ともいう。

体を温める

免疫力の向上・筋肉がつきやすくなる

日光浴で体温が上昇する。体温が1度上昇すると免疫力が5～6倍になるといわれている。また血流がよくなり、筋肉の増大も期待できる。

ポイント

- ◎時間帯は午前中がおススメ！
セロトニンを増やしやすく、体内時計も整う。
- ◎手のひらを日光に当てるだけの『手のひら日光浴』もおススメ！
- ◎週3日・1日15～30分程度を目安に！
夏場など日差しが強い時は、木陰での日光浴を。



看護のことでお困りのことがあれば
お気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう

☎0952-29-2600 緒方まで

