

平成 30 年 10 月 5 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム  
電話番号 372-3811 (代表)

## 健康パワー太陽光

1 日 1 回は太陽の光を浴びていますか？太陽の光には身体に良い様々なパワーがあります。



## 1：体内時計を正常化

明日に備えて眠りたいのになかなか寝付けられない。そんな経験がある方は、体内時計がズレてしまっているかもしれません。

体内時計は朝、目から入る太陽光によってリセットされます。毎朝、決まった時間に起きてカーテンを開け、日光を部屋に取り入れる習慣をつけましょう。体内時計を正常に保つことで、朝しっかりと覚醒するだけでなく、夜ぐっすり眠れるようにもなります。

## 2：骨折のリスクを下げる

人は太陽光（紫外線）を浴びることで、皮膚でビタミンDを生成できます。

ビタミンDにはカルシウムの吸収を助け、骨の形成・強化をサポートする働きがあります。

高齢になると骨密度が低下し、ちょっとした転倒でも骨折してしまう場合があるため、カルシウムと一緒にビタミンDを補い、強い骨を維持することが大切です。

太陽光を浴びて身体を動かす習慣は健康で自立した生活を送ることになります。



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 安田・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております