

社会福祉法人 志豊会

松葉園

ショートステイ松葉園通信 令和6年12月号



皆さんこんにちは。皆さんはどれくらい日光に当たっていますか？日差しを受けるとシミなどの皮膚トラブルになることを心配して極端な日よけをする方がいますが、実は日光は骨に良いのです！骨と聞くとカルシウムを思い浮かべますね。そのカルシウムの吸収を助けるのが『ビタミン D』なんです。ビタミン D は食事からも摂れますが、日光浴をすると体の中で作られます。骨を強くしたいと思ってカルシウムをたくさん摂っても、ビタミン D が足りないとあまり効果がないので、積極的に日光浴をするといいですね。しかも気分転換にもなり、心身ともにリフレッシュできます。健康的な生活をできるだけ長く続けるためにも機会があればどんどん外に出ていきたいですね。


※ サービス等についてのお問い合わせは右記担当者まで
お気軽にご連絡下さい。

〒270-0237
千葉県野田市中里 43 番 3

電話 04-7128-0111
Fax 04-7128-0112
Mail info@matsubaen.or.jp

(担当者)
相談員 倉持 史明

空室情報はコチラ


<http://matsubaen.or.jp/>