

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ⑤0

夏は早朝日光浴で爽やかに

日ざしが厳しくなってくると、昼間の外出には熱中症や脱水症状などの心配がありますね。

とはいえ、カルシウムの吸収に必要なビタミンDは日光に当たることで生成され、丈夫な骨を作るのに役立ちます。ですから全く日を浴びずに毎日過ごすのは健康にはマイナスです。そこで外気温が低い時間帯に外に出て、朝日を浴びてはいか

がでしよう。十〜三十分ほど、近所を散歩したり庭やベランダで過ごすなどの早朝日光浴を楽しむことをお勧めします。

また朝日を浴びると体内時計がリセットされ、睡眠の質が向上します。さらにセロトニンという脳内の神経伝達物質の分泌が促進されます。この物質は「幸せホルモン」とも呼ばれ、やる気がアップする、ストレスが

軽減する、精神を安定させるなどの効果が期待できるといわれています。

ただし体内時計のリセットには、起床後に時間を置かずには日光を浴びることが大事です。また窓越しではこれらの効果は少ないため、屋外で浴びることがポイントです。

暑い季節だからと閉じこもりがちでは足腰の筋力も低下します。ぜひ早朝日光浴を試してみてください。



今月は
福島県・内藤良博
の担当でした