

福あーる新聞

No.38
12月 師走号



求人情報あります！
インスタ遊びに来て
ください



こんにちは、福あーるです。
十二月は和風月名で「師走(しあす)」と呼ばれ、何かと慌ただしくなる季節です。寒さも本格化し、外出を控えがちになります。日照時間が短くなるこの時期こそ、意識して日光にあたるのが大切になります。

日光不足はもつたいない！ 太陽が支える私たちの体

ビタミンDは、私たちの体にとってとても大切な物質で、実はホルモンの一種です。魚やサプリメントからとることもできますが、主に太陽の光(紫外線)を浴びることで皮膚の中で作られます。最近の研究では、ビタミンDが不足すると、さまざまな病気のリスクが高まることとが分かっています。骨が弱くなるだけでなく、がんや生活習慣病など、皮膚以外の病気にも影響が出る可能性があります。特に、血液中のビタミンDの量がとても少ない場合(1ng/ml未満)は、健康への悪影響が大きくなります。



ビタミンDを増やす一番の方法は、日光を浴びることです。適度な紫外線を浴びることで、体内のビタミンDが増え、がん(皮膚がんであるメラノーマを含む)を防ぐ効果が期待できるといふ報告もあります。ただし、ビタミンDの作られやすさは、住んでいる場所(緯度)、季節、肌の色、日焼け止めの使い方などによって変わります。

紫外線対策は続け つつ、日光は「適度 に」が健康のカギ

一方で、紫外線を浴びすぎると皮膚がんの原因になるため、帽子や日焼け止めなどの紫外線対策は今後も重要です。安心できる点として、日焼け止めを使うても、ビタミンDの生成は少ししか減らないことが分かっています。

大切なのは、「日焼けをしない程度」に日光を浴びることです。紫外線を完全に避けるのではなく、適度に太陽の光を取り入れることで、ビタミンDを増やし、健康を守ることができます。



福あーる看護師のコメント

寒い季節はどうしても家の中で過ごす時間が長くなりますが、少しの時間でも日光に当たることは、体の健康を保つ助けになります。訪問時にも「最近あまり外に出ていない」という声をよく耳にします。外出が難しい方や、体調面に不安がある場合は、生活リズムや体調に合わせた工夫と一緒に考えることができます。ぜひお気軽にご相談ください。

参考文献: Benefits and Risks of Sun Exposure to Maintain Adequate Vitamin D Levels



フォト掲示板

福あーる忘年会開催

12/22 西鉄イン福岡にて



今年も大変お世話になりました

太田社長

ビンゴやミニゲーム大盛り!



書道の時間真剣...

介護付き有料老人ホーム メディカルレジデンス KAI早良



100歳になりました！
素敵な笑顔です😊

めでたい🎉



お問い合わせはコチラ

福あーる訪問看護リハビリステーション

早良事務所 TEL 092-872-8090

〒811-1101 福岡市早良区重畳2丁目19-5-1アニィ 重畳B101

太宰府事務所 TEL 092-555-7680

〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目13-16 都府楼南4丁目借家A-1

福あーるデイサービスセンター早良 TEL 092-235-2074

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

介護付き有料老人ホーム メディカルレジデンスKAI早良

TEL 092-821-0189

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

