

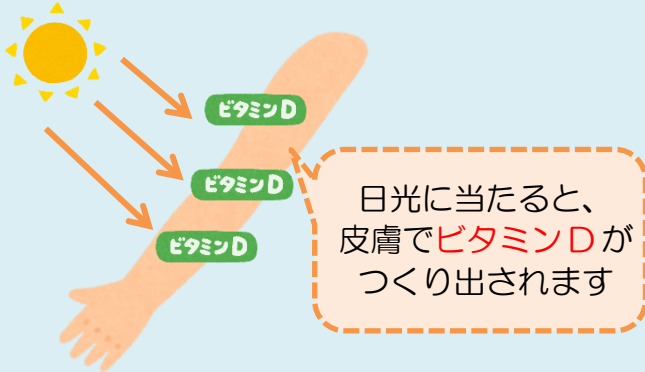


## 天気の良い日は外に出よう♪

春になりましたが、体感的にはまだ寒く感じますね。こたつから出られず、閉じこもりがちな生活を送っている方も多いのではないのでしょうか。これからはだんだんと暖かくなってくるので、健康のために、ちょっと外に出てみませんか？

### 外に出るとなぜ良いの??

#### 体内で**ビタミンD**をつくり出す



**ビタミンD**はカルシウムの吸収を助け、骨の形成を促すことから、**骨粗鬆症の予防**に効果があります。また、**ビタミンD**は**認知機能を維持**するために大切な栄養素です。

#### 脳内の**セロトニン**が増える



**セロトニン**は別名『**幸せホルモン**』と呼ばれ、精神を安定させ、**ストレスを軽減**する効果があります。

その他、**睡眠リズムを整える**、**体温を上昇させ血流を良くする**効果も期待できます！



近所の方と交流することが気分転換になります🌻  
(コロナ対策を忘れずに！)



### 💡 外に出る時のポイント 💡

- ① 30分～1時間、週3回程度を目安に
- ② 午前中早めの時間帯がおすすめ
- ③ 紫外線が強い日は帽子・日傘などを使用する
- ④ 水分補給をしっかりと行う
- ⑤ 帰宅後は手洗い・うがいを行う（感染対策）



★ **ゴールデンウィーク中も、通常通り営業**します。