

# リハビリ通信 vol.10

ここでは花水木リハビリでの何気ない風景や出来事をお伝えしています。

## 太陽の光を浴びましょう



太陽光線に含まれる「生育光線」が体に当たると、細胞の活動が活発化し、血行が良くなり、新陳代謝も活性化するため、体がぽかぽかとあたたまります。また「生育光線」は体をあたためるだけではなく、生育光線によって水分子が動き出すと、分子の結合はゆるやかになるため、水分子の間に挟まれていた有害物や脂肪は解放されて体外に排出されます。

また、太陽光を浴びるとミトコンドリアを刺激し、エネルギーが出て元気になったり、メラトニンというホルモンが増加するため夜によく眠れるようにもなります。そして昼間太陽を浴びながら散歩をするだけで、セロトニンが多く分泌するためリラックス効果が出て、ストレスが緩和されていくのです。そのほかに太陽光を浴びると体内でビタミンDを生成して、骨密度が上がるためお年寄り、特に女性が心配する骨粗鬆症の予防にもなるでしょう。特に散歩などこれからの季節にお奨めです。