

すこやかメニュー

太陽こそ最高の栄養素！

新型コロナウイルスの感染予防対策として、外出を控えている方も多いことでしょう。気がつけば家の中に閉じこもり、太陽の光を浴びてないということも。最近では美容のため紫外線が避けられがちですが、実は悪いことばかりではないのです。今回は、日光浴による効果と手軽にできる日光浴の方法について紹介します。

紫外線のメリットとデメリット
紫外線を浴び続けると、肌が赤くなったりかゆくなったり、シミ・シワ・たるみなどの原因になるといふことは、皆さんご存じかと思いますが。そうならなためには日焼け止めが欠かせませんね。しかし、適度な日光浴であれば、私たちの体に良いことをもたらします。

私たちの皮膚は、紫外線を浴

びることでビタミンDを生成します。ビタミンDはカルシウムの吸収を促して骨を強くしたり、免疫力を高めて病気や感染症にかかるリスクを減らしてくれたりします。反対にビタミンDが不足すると、カルシウムの吸収が衰えるため、健康な骨の発育に支障をきたすほか、ウイルスなどから身体を守る免疫力が低下し、生活習慣病のリスクも高まります。

健康維持に必要とされる多くの重要な栄養素は食事から摂取することが可能ですが、ビタミンDは食事からだけでは十分な摂取が難しいとされています。そのため、ビタミンD不足を防ぐためには食事以外の方法によつて摂取することが必要です。

日光浴の方法
1日分のビタミンDをつく

るには、どのぐらいの時間の日光浴が必要なのでしょう。地域や時間、天候、肌のタイプなど条件が異なるため、あくまで目安として参考にしてください。

■春・夏の日光浴は1日15分程度を目安に
午後は紫外線量が増えるので注意が必要です。なお、日陰での日光浴でも構いません。赤くなるまで日光浴をしてしまうのは、浴び過ぎていた証。個人差もありますから、日焼けしやすい方は、短い時間からはじめてみるようにしましょう。

■秋・冬の日光浴は1日30分程度を目安に
秋冬は紫外線が少なくビタミン生成が難しい季節といわれています。春・夏よりも15分程度長く、日光浴をすることをおすすめします。

■手のひら日光浴もおススメ
手のひらは体の他の部位と比べるとメラニン色素が少なく、日焼けのリスクが低いので、日焼けが気になる方にも最適です。手のひらを上に向けて、夏場なら15分、冬場は30分程度「手のひら日光浴」を行ってみましょう。日光浴はのんびりと陽の光を浴びてもいいですし、ウォーキングやガーデニングなど体を動かしながらでもできるので習慣化しやすいのが嬉しいですね。ただし、地域や季節によつて紫外線の量が変わるので、体の負担にならないよう注意して行ってください。

紫外線の当たりすぎもトラブルのもとですが、当たらなすぎのデメリットもたくさんあります。性質を理解して、バランスよく、上手に付き合いたいですね。



健康カレンダー

7月 16 ~ 30日

19 乳幼児健診
13:00 ~ 15:00 保健センター

22 シルバー健診
7:30 ~ 11:00 交流センター

26 献血
9:30 ~ 11:00 月形刑務所
12:30 ~ 16:30 月形町役場

8月 1 ~ 15日

3 いきいきクラブなごみ会
10:00 ~ 11:00 保健センター

町立病院外来診療 7月16日 ~ 8月15日

- 整形外科 (午前)
7月19日 (火)、8月2日 (火)
- 整形外科 (午前・午後)
7月20日 (水)、27日 (水)、
8月3日 (水)、10日 (水)
- 眼科 (午後)
7月19日 (火)、26日 (火)、
8月2日 (火)、9日 (火)
- 皮膚科 (午後)
8月5日 (金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

コロナはね たいさくしないと 広がるよ (昭栄 松浦 彬人さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

6月9日
佐藤 晃 佐 晃彦、恵美子
(赤川3)

ご結婚 おめでとう
ございます

5月14日
桒本 駿 さん 北農場1
山根 梨 さん 北農場1
5月26日
笠間 健 吾 さん 赤川1
岡戸 彩 香 さん 赤川1

ごめいふくを お祈りします

5月25日
五十嵐 義明 さん 89歳 南耕地3
5月29日
相川 徳子 さん 79歳 市北3

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として
土田 寿幸 様 (南耕地3)
(故ヤウ様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】

旧札沼線跡地廃線ウォークでは、旧札比内駅から歩きました。スタートからゴールまで約7km程のコースだったのですが、自然に囲まれた線路を歩くことに特別感を感じ、夢中で撮影していました。ただ、日頃運動をしていなかったことや重たいカメラを首にぶら下げて歩いていたこともあり、途中でヘトヘトの状態に。結局、カメラを上司に預けて歩くことになりました。

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

おすすめ図書

「彼女が知らない隣人たち」

あさの あつこ 著

地方都市で暮らす三上咏子は、縫製工場でパートとして働きながら、高校生の翔琉と小学生の紗希、夫の丈史と平凡な毎日を送っていた。

ある日の夕方、駅近くの商業施設から白い煙が上がるのを目撃。近くの塾に通う息子が気になり電話を掛けるが、「誰かが爆弾を仕掛けたテロだ」と興奮して語る様子に違和感を覚える。翌日、今度は市立図書館で

も同様の事件が発生。いったいなぜこの町で、こんなことが？栄子は今まで気にも留めなかった、周囲の異変に気がついていく…。

新着図書

「人面鳥」

中山 七里 著

「カムカムマリコ」

林 真理子 著

「おしゃべりな部屋」

川村 元氣 著

「ミウラさんの友達」

益田 ミリ 著

「庭の楽しみ」

境野 隆祐 著

「ワタナベマキの毎日のごはんとおやつ帖」

ワタナベ マキ 著

休館日

7月10日、17日、18日、
24日、31日
8月7日、11日、14日、
21日、28日



問合せ先

月形町図書館 ☎ 53-3677

次回のおはなし会

おはなし会を開催します!
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください!

日時 7月9日(土)
10:30～11:10

場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



月形川柳社の作品

本を読み 言葉の貯金 脳元氣

本間 柳子

春が来て うぐいすないて たのしいよ

高崎 恵子

風香る 寒さみにしむ

石川 清柳

コロナ禍 顔がかくれる

大マスク 本間 柳子

南風 梅雨前線 雨もよう

石川 清柳

緑野に タンポポの黄色

美しく 高崎 恵子

