

# 冬に備えて、外で身体を動かしましょう！

日光 を浴び 外の空気 に触れることが重要

日光を浴びることで  
筋肉や骨を作る  
ビタミンD が活性化！

幸せホルモン(セロトニン)の分泌で  
ストレス軽減！  
睡眠の質向上！

ビタミンDの働きで  
免疫機能を活発に！  
認知症も予防！

帰ったら  
手洗い・うがい・消毒  
忘れずに！



これから冬に備えて、外に出て適度な運動をするのはとても重要です。日光を浴びることで、大切な栄養素を活性化することができるため、毎日取り組むことをおすすめします。特に冬は日照時間が短いため、意識しないと日光を浴びる機会が減ってしまいます。

また、運動することで、気分転換やストレス解消にもなります。免疫機能の向上や筋肉や骨を守るためにも、外の空気に触れて運動しましょう！！

## 人の名前で脳トレ！

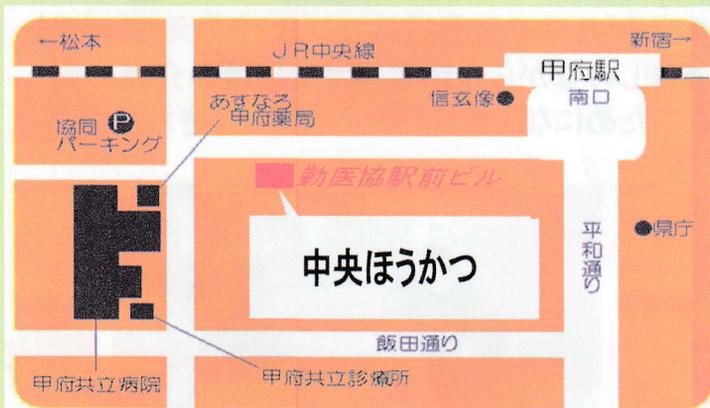
下のひらがなを並べ替えると  
人の名前になります♪



- ① がやとえわくいす
- ② へたおしよにういお
- ③ しゅあんいたんい
- ④ ちしいわえぶさい
- ⑤ らきさぶむきし



※答えは一番下にあります。



甲府市丸の内 2-9-28 勤医協駅前ビル 4F

## 中央ほうかつ

65歳以上の方の健康・介護・福祉等の  
総合相談窓口（甲府市から委託を受けています）  
です。気軽にご相談ください。

☎ 225-2345

