月刊
BUNBUN通信
2003 10月号
2003年10月1日発行　発行／株式会社ナルミ　〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2　発行責任者／㈱ナルミ通販事業部 鳴海周平

こんにちは！お客様係の鳴海周平です！

秋ですねー。ここ乙部町の山々も少しずつ赤や黄色に色付いてきました。
先月２３日に乙部町の縁桂という観光名所でお祭りがありました。（詳しくは３ページのBUNBUN広場に掲載しています）
お祭りではヤマベ（川魚ですよー）のつかみ取り大会などが開かれ、我が家の小学校１年生の息子も３歳の娘も、びしょ濡れになって楽しんでました。「今夜のおかずが助かったわー。」と妻も大喜びの１日でした。
今月も元気にいってみましょう！！

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をします。お楽しみに!!

こころとからだの vol.18
健康タイム

健康のための心がけ その5「快適な住環境」
皆さんはどんな環境でお過ごしですか？
いつもいる空間が心地よいと、こころもからだも自然に健康になっていきます。今回は心地よい空間の作り方についてです。

闘牛士はエンターティナー

赤いマントをひらひらさせて牛を挑発し、ヒラリとかわす闘牛士。見ていて格好いいですよね。でも何で赤なんでしょう？実は赤には生き物を興奮させる作用があるんですね。自らの危険もかえりみず、わざと興奮させて場を盛り上げる、闘牛士はまさにエンターティナーですね。

ある大学で行われた実験で、赤と青のユニフォームを着せた各チームがお互いの色が見えないような状況で綱引きをしたところ、何度ユニフォームを入れ替えて対戦しても赤のユニフォームを着せたチームが勝ってしまうという結果がでました。また、プロ野球の野村元監督がいざという時には必ず赤のパンツをはいていたというのは有名なはなしです。

癒しの色

遠くの山を見ると眼が良くなる、って聞いたことありませんか？遠くのものを見ようとすることで眼が良くなることは事実ですが、それにも増して緑を眺めるということがとても効果的なんですね。この緑という色にはどうやら癒しの効果があるらしく、様々な実験の結果がでています。

緑の部屋に数時間いると、免疫機能の目安となるＮＫ細胞が活性化されたり、母乳の出が悪かったお母さんがとても良く母乳が出るようになったり、ということがあるようです。

部屋の中に植物を置くということは、植物が持つ癒し効果もさることながら、緑という色にも癒されているということなんでしょうね。

部屋の明るさは？

日差しが良く差し込む部屋は気持ちが良いものです。「でも我が家は日当たりが悪くて：」という方もいらっしゃると思います。部屋の中が暗いと気持ちまで沈みがちですね。やはり昼間は一定の明るさをキープするためにも日当たりが悪いところは電気をつけておくことが精神的にも良いと思います。日照時間とうつ病には密接な関係があるということもいわれていますので、家の中の電気を明るく保つことで精神的な健康を保っていきたいものですね。（電気代はちょっとかかるかもしれません：）

炭の癒し効果

燃料用として活躍していた炭が、最近では住環境を整える効果があるということでとても注目を集めています。

お風呂に入れると温泉のようになったり、ご飯や水に入れるととても美味しくなったり、インテリアとして飾ると湿度調整や消臭などの役割をしてくれます。（１坪に１kgほどの竹炭を置いてみてください。）植物の緑と、炭の効果、どちらも自然からのたいせつな贈り物です。自然界の癒しパワーで快適な空間作りをしてみてはいかがでしょうか。

毎週金曜日 AM9:20～
FMイルカ（80.7MHz）で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!

毎月月末発行のフリーペーパー
北海道（道南エリア）
生活情報誌「ダテパー」10月号掲載