



## 世界のビックリな風習

日増しに寒さが身にしみるようになってきました。11月3日は「文化の日」という事で、日本とは違う、世界の驚きの風習をご紹介します。日本では、雨が降ると直ぐに傘をさしたり雨宿りをしますが、アメリカ、イギリス、東南アジア等は、雨が降っても傘をさすことが少ないそうです。理由は地域によって異なる様ですが「面倒くさい」「乾燥しているから直ぐに乾く」「スクールに傘では役に立たない」など様々。しかし「面倒」と言っても、日本より頻繁に降る為に慣れてしまっていたり、ちょっとした雨でさしていたらきりがなかったりするからだそうです。次は、食器の洗い方。ヨーロッパやオセアニア地域では、泡をすすがずに拭いたり、拭かずに乾かしてしまうことがある様です。世界の視点からすると、私達日本人の洗い方は神経質すぎる！と思っているかもしれませんね。



## 『 笑い与健康 』



今年の4月から臨床センターでお世話になっております「齋藤 材」と申します。材木の材と書いて「モトキ」と読みます。来年の1月で3回目の成人式と4度目の誕生日を迎えます。気持ちは若いつもりですが、最近徐々に頭頂部が薄くなりつつあり、家内が差し出す鏡に恐怖を感じております。以前勤めていた同僚からは財産はないのですが、「ザイさん」と呼ばれておりました。今後ともよろしくお願い致します。今回のセンターだよりは節目の第90号となり、私の拙い文章が掲載されるということで恐縮しております。そこで今回は、健康に直接関係するといわれる笑いの効果についてご紹介します。

### ＜笑うと...＞



#### 1. 免疫力がアップする。

笑うことで脳が刺激されて、免疫機能ホルモンが分泌されます。がん細胞を死滅させるリンパ球の一種、NK細胞（ナチュラルキラー細胞）が増加したり、働きが活性化して免疫力が高まるそうです。

#### 2. 痛みが和らぐ。

脳への刺激によって、沈静作用と快感作用があるβエンドロフィンが分泌され、痛みや炎症を和らげる効果が期待できるそうです。

#### 3. 自律神経を整える。

大きく笑えば横隔膜が上下し、腹式呼吸になります。腹式呼吸には、副交感神経の働きを助けて、自律神経を整える役割があるそうです。

#### 4. 腹筋のトレーニングになる。

お腹の底から笑えばお腹の筋肉も大きく動くので、腹筋のトレーニングにもなります。

このように、笑うことは体に良いことばかりだそうですので、いつも笑顔を忘れずに生活したいですネ。

齋藤 材

### —お知らせ—

#### ◇感染予防について◇

インフルエンザの感染が拡大する季節となりました。空気の乾燥も強くなっています。日頃から、『手洗い・うがい』を励行してまいりましょう！！



### 【11月休診日】



1日、3日(文化の日)  
8日、15日、22日  
23日(勤労感謝の日)、29日

### 齋藤 材(さいとう もとき)

出身地：静岡県  
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

