

快眠の作法

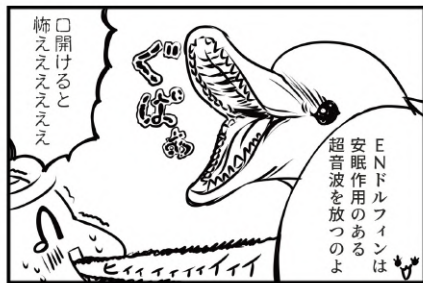
第5号
2021/04/26

Q

寝る前に読書をするとうる覚えして眠れなくなることがあるのはどうして？

A

先の展開が気になる本は脳が覚醒するので推理小説などは入眠に逆効果です。



眠る前の本は読んだことのある漫画か難しい専門書や哲学書にしましょう

難しい内容の授業や、知らない専門用語が乱発されたりするような会議でついウトウトした経験、ありませんか？

これは脳がβエンドルフィンという神経伝達物質を分泌させて苦痛を取り除こうとしているためです。

これを利用して、難しい内容の本や、集中しなければ読み進めることができないような専門書などを読むとスムーズに入眠することができます。

逆に推理小説やストーリー展開を期待してしまう本を読んでもしまうと、脳が覚醒され入眠には逆効果です。

スムーズな入眠のためには枕元にはすでに読んだことのある漫画や、難しい専門書や哲学書などを置くようにしましょう。



※参考文献 『誰でもできる！「睡眠の法則」超活用術』菅原洋平 自由国民社
『驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100』三橋美穂 三笠書房 など

編集後記 先の展開が気になり眠れなくなってしまう本…

皆さんは、どんな作家、どんな作品を思い出されますか？

私の場合、高校時代に読んでいた「シドニー・シェルダン」。

翌日の授業、居眠りしてしまうわけですが、ユーモアのある先生で、

「シドニー・シェルダンを読んでいたら仕方ない。」と言って頂けたのを思い出します。

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛

★次回第6号は2021年5月10日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また5月7日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店） ★次回もお楽しみに!!