

快眠の作法

第12号
2021/08/02

Q

夜遅くまでオリンピック競技を観戦していて寝不足になっていた。どうすればいい？

A

一時的な方法ですが、観戦前に少し寝ておき、最低限の睡眠をとっておきましょう。



夜中に起きている理由があるならば、先に最低限の睡眠をとっておきましょう。

今回のオリンピックは日本開催ですが、もしこれが海外で、競技が深夜に開催されていた場合の話をしましょう。例えば深夜 0 時に競技が始まる、となった時にその時間まで起きていて競技終了後に眠る、というのはお勧めできません。観戦の興奮で眠れず、睡眠不足になってしまうからです。

その場合、先に 90 分以上の睡眠をとってから観戦に臨むと良いでしょう。人の睡眠は最初の 90 分が重要とされています。逆にいうと 90 分の睡眠をとれば最低限の睡眠をとったことになります。ただし、これは一時的な方法なので、日頃はきちんとした睡眠を確保してくださいね。



※参考文献 『スタンフォード式最高の睡眠』西野精治 株式会社サンマーク出版
『快眠アイデア大全』菅原洋平 株式会社翔泳社 『睡眠メソッド100』三橋美穂 株式会社三笠書房 など

編集後記

「なんも言えねえ!」、「自分で自分をほめたい」、「最高で金、最低でも金」...過去のオリンピックでも、大きな試練を乗り越えた本人ならではの、胸を打つ名言が多数聞かれました。こればかりは、どんなに想像力豊かな作家も考えられないように思います。東京オリンピックでは、どんな名言が聞けるのか? 競技と併せて楽しみたいと思います。ただ、昭和生まれの私としては、ツイッターなどではなく、やっぱり生中継で聞ければ、と。

‘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13号は2021年8月16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8月13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!!