

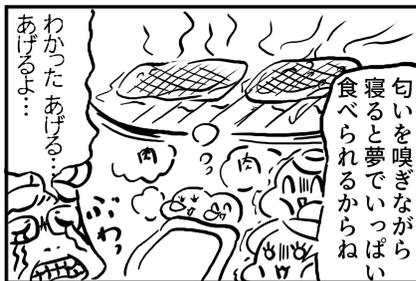
# 快眠の作法

Q

寝つきをよくするためにアロマオイルを使っているんだけど多く使えばもっと効果がある？

A

物足りなさからオイルを足すのはNG。最初の一瞬香ればそれでOKです。



## 嗅覚はすぐに香りに慣れるので1滴だけ強すぎない程度に留めましょう

香りは他の感覚と違い、直接大脳に到達します。そのため、自律神経やホルモンのバランスを司る脳の「視床下部」へ直接働きかけ、副交感神経を優位にするのを助けます。これにより気分がリラックスし、自然な眠りにつきやすくなります。

香りを感じする嗅神経は、すぐに刺激に慣れてしまい香りが物足りなく感じてしまいますが、オイルを足すのはやめましょう。強すぎる香りは刺激の元となり、大脳が眠る活動の妨げになります。

香りを使用するときは、ティッシュに1滴垂らして枕元に置く程度に留めて、上手に活用しましょう。



※参考文献 『不眠 不眠症治療の名医が教える最高の治し方大全』 講談社  
『誰でもできる！「睡眠の法則」超活用法』 菅原洋平 自由国民社 など

### 編集後記

東京で大学生活を送る息子と娘に対し、LINE グループを使って、毎朝、一言メッセージを送っています。  
今朝の一言は、【「頑張ればできること」と、「不可能なこと」を区別できる人になろう！】でした。この2つは、ついごちゃまぜになりがちです。  
頭を整理し、ロジカルな判断ができる人でありたいですね。  
子供たちにメッセージを送りつつ、私自身に言い聞かせています。

‘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20号は2021年11月22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11月19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!!