

# 快眠の作法

Q

読書や映画鑑賞をしたあとの寝つきが悪い。  
どうしたら寝つきが良くなる？

A

楽しむ題材を先の展開が気になるものではなく  
リラックスして楽しめるものにしましょう。



## 秋の夜長は夜更かしをせず 睡眠を見直す絶好のチャンスです

気温も落ち着く秋の夜は、睡眠を見直す絶好のチャンスです。夏のような寝苦しさもなくなり、ぐんと寝付きがよくなります。

「秋の夜長」という言葉もある通り、つつい夜更かししたくなりますが、秋こそしっかりと睡眠を取って夏の間に溜まった疲れをリセットしましょう。

秋の夜長に読書や映画鑑賞などを楽しむ方も多いと思いますが、内容は吟味しましょう。先の展開が気になるものは脳が覚醒してしまい入眠には逆効果です。ドキドキハラハラと交感神経を刺激するようなものではなく、リラックスして楽しめるものを選びましょう。



編集後記 気温はまだまだ高いものの、もうすぐ10月。

食欲の秋、スポーツの秋、そして、芸術の秋ですね。

今年の秋は、イタリアから、ローマ歌劇場とボローニャ歌劇場が来日します。

イタリアらしく、「トスカ」「椿姫」「ノルマ」と、ドラマティックなプログラム。

日本で聴ける機会が少ない本場の歌手の歌声が、今から楽しみでなりません。

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