

# 快眠の作法

Q

お正月はだらだら寝て過ごすんだけど、健康に良くないのかな？

A

お正月の休みは心の健康を得るためのものです。



お正月の間だけ、と決めて休むならば  
ストレス解消の効果が期待できます。

何もせずだらだら過ごすのは不健康で良くないイメージがありますよね。ですが日本の風習では、お正月は寝て過ごしても良いとされているのです。

1年間頑張った貴方に、家族でゆっくり過ごしましょう、そんな日なのです。

ただ、健康面を気にするなら睡眠リズムが狂わないように寝過ごすのはいつもの2時間以内にしてください。また、心地良くてつい眠ってしまいがちなコタツでは軽いうたたね程度にするよう気を付けてください。

何日も寝て過ごすのは良くありませんが、お正月の元日の1日だけは心と体を癒す時間だと思って、ゆっくり休んで良いのですよ。



## 編集後記

謹賀新年 あけましておめでとうございます。

昨年も【快眠の作法】をご愛顧賜り、ありがとうございました。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

年末に、「最近、何かムチャなコトした？」(中谷彰宏著/ゴマブックス)を読みました。

その中の一節をご紹介します。

『波に文句を言ったら、人生というサーフィンは楽しめない』

『人生というサウナでは、苦しそうなのが楽しんでいる。思い切り汗を流そう』

2024年の『波』も『サウナ』も、体当たりで楽しんでいきたいと思ひます。

‘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