

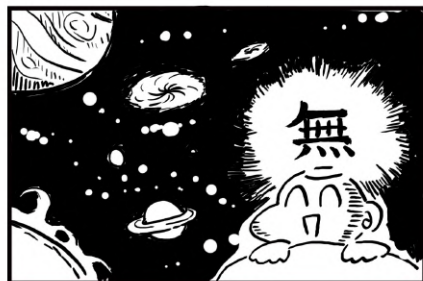
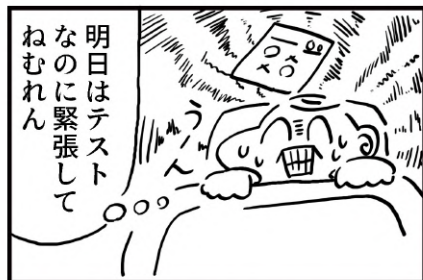
快眠の作法

Q

明日は大事な予定があるから緊張して眠れない。寝不足は困るので、どうしたらいい？

A

眠ろうとするのではなく、脳を休ませるつもりで、目を瞑って横になりましょう。

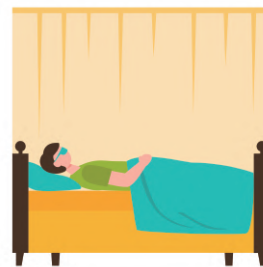


眠れなくても、目を瞑って横になれば脳の休息には効果的とされています。

第69号でお話させて頂きましたが、眠れない状態で横になり続けるのは不眠の悪化を招く恐れがあるので良くないことです。しかし、普段は問題なく眠れているのに、翌日に大事なテストやプレゼン、旅行などの予定があって緊張して眠れない！でも寝不足だと困る！という日はあるのではないのでしょうか。

そんな時は、無理に眠るのではなく、「目を瞑って脳の休息に努めること」をお勧めします。人の脳は目や耳から入る情報を遮断することで、ある程度の休息効果が期待できるのです。

「今夜は眠ることは諦めてとにかく休息しよう」と割り切ってしまうと緊張も解れるのではないのでしょうか。



編集後記

先日、同業者の集まりがあり、静岡県沼津市へ行ってきました。

千葉、東京など関東圏の同業者の方を中心に計8名が集まり、近況報告や昔話に花が咲きます。

翌日は、2パーティでのゴルフ。快晴の中、大自然でのラウンドは、夜とは違い、また親睦も深まります。

今回、51年生きてきて、ほぼほぼ初めての沼津でしたが、国内でもまだまだ行ったことの無い都市は多く、機会があれば、これからもどんどん巡っていきたいと思います。

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