

快眠の作法

Q

ご飯を食べたあとにすぐにお昼寝したい。
ダメかな？

A

あまりお勧めできません。
眠りが浅くなったり、消化不良を起こします。



心地の良い睡眠のために 食後 2 時間はお昼寝を避けましょう。

ご飯をたくさん食べた後すぐ横になれば、満足感から気持ち良くお昼寝できそうな気がしますが、身体は胃の中の食べ物を消化しようとして活動を続けようとするため、深く安定した睡眠をとることが難しくなります。

また、本来であれば睡眠中には消化活動が鈍くなりますので、無理に消化活動を続けると胃に負担が掛かり疲れてしまいます。

これにより消化不良や胃もたれを引き起こしてしまいますので、心地よい睡眠のためには、消化活動が落ち着く食後 2 時間以内は、昼寝を我慢しましょう。



編集後記

先日、友人から作成を強く勧められていた家系図が我が家に届きました。
(インターネットで検索すると、家系図作成を請け負う業者を調べることができます)
私の五代先の御先祖様まで調べることができたようで、私の父や母と、楽しんで家系図を眺めました。
てっきり、私の父は長男かと思っていたのですが、父には、生後間もなく亡くなった兄がいたこと、
私の二代先、三代先、四代先は、養子で家系が繋がったことなど、感慨深いものでした。
私の父や母が、私の家系図作成を喜んでくれたように、御先祖の皆様にも喜んで頂けたことと思います。

‘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