

快眠の作法

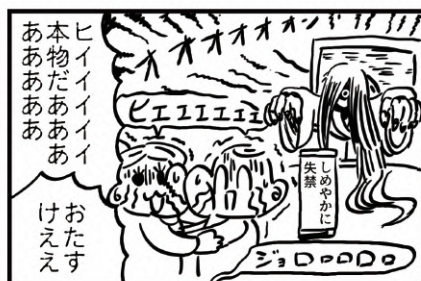
第 87 号
2024/06/21

Q

寝る前にドラマを見たり読書をする
と眠れなくなることがあるのはなぜ？

A

面白いものや続きが気になるものを見ると
脳が覚醒状態になり眠りづらくなります。



寝る前に眠れなくなるような 作品を見るのはなるべく避けましょう

眠る前に読書をする習慣をお持ちの方や、夜に放送されるドラマや映画を楽しむ方は少なくないと思われます。

娯楽によるストレス軽減は良い睡眠にもつながりますが、派手な作品や続きが気になる漫画や小説を鑑賞した後は脳が刺激を受けて覚醒してしまうため、残念ながら睡眠前に鑑賞するのはあまりおすすめできません。それでも睡眠前に読書などを楽しみたい場合は、**すでに読んでいて展開を知っている作品や穏やかな作風のものならば比較的脳の覚醒が起こりづらくなります。**

また、難しい専門書や哲学書などを読むと脳が神経伝達物質を分泌し、眠気を誘います。それらの本がお好きな方には逆効果かもしれませんが…。



編集後記

当店は寝具だけでなく、超特価品に限って生活日用品も販売していますが、今後、より一層いろいろな面白い商品が入荷しそうです。

6月14日～20日のLINEクーポン会員には、①大人用歯ブラシが50円、②某百貨店処分品の折りたたみ傘が250円、③接触冷感・不織布マスク30枚入りを300円で提供し、大好評でした。寝具だけでなく、他店では手に入らないであろう生活日用品にもご注目下さいませ！

‘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