

快眠の作法

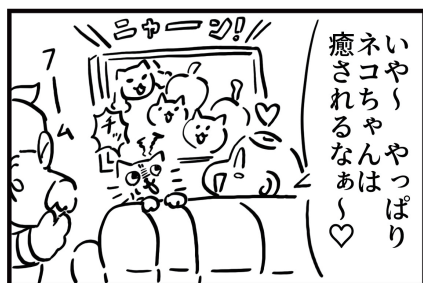
第97号
2024/11/8

Q

リラックス効果のあるアロマオイルを使うと寝つきはよくなりますか？

A

嗅覚は直接脳に作用するため、用法用量を正しく使うことで快眠の助けとなるでしょう。



香りが強すぎるとかえって睡眠の妨げとなるため、使用量は1滴にしましょう

嗅覚は他の感覚と違い、直接脳に到達し作用します。リラックス効果のあるアロマオイルの香りは自律神経やホルモンのバランスを司る脳の「視床下部」へ直接働きかけ、副交感神経を優位にするのを促し、気分を落ち着けるため自然な眠りにつきやすくなります。

なお、嗅覚を司る神経は刺激に慣れやすいため、物足りなさからオイルを追加したくなる方もいらっしゃるかもしれませんが、香りが強すぎると脳に対する刺激が大きくなり、かえって睡眠の妨げとなる恐れがあります。

一瞬の香りだけでも充分なリラックス効果が得られますので、ご使用の際はオイルを1滴だけティッシュや布などに垂らして枕元に置く程度に留めるのが吉です。



編集後記 【パーフェクトな意思決定・安藤広大著】を読みました。

『パーフェクトな意思決定』と聞くと、どのようなイメージをもたれるでしょうか？
徹底的に考え抜く？ 誤った決定をしないこと？ 朝令暮改はダメ？ 決めたことは曲げない？
著者の安藤さんは、【速やかに決め、華麗に修正すること】と述べています。
『やってみないと（決めてみないと）わからない』ことは多いもの。
決定事項の方針転換が、ポジティブな印象で受け取られる社会になれば良いと思います。

‘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

★次回第98号は2024年11月25日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。★次回もお楽しみに!!
（‘超’寝具店ヌノヤ HP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤ Yahoo! ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）