

かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

決眠の作法

2025/10/24



寝つきは早ければ早いほうが 睡眠にとっては良いのでしょうか?

寝つきの良すぎる人は普段から睡眠不足で 気絶しているだけの可能性もあります。







「いつでもどこでもすぐに眠れる」 ことは自慢にならないかも?

なかなか眠れないことは睡眠における悩みと してありがちですが、寝つきが異様に良すぎ るというのも考えものと言えます。

日々の睡眠時間が足りていない人は睡眠不 足が知らずのうちに体に蓄積されていくた め、睡眠負債として心身を蝕みます。

あっという間に寝付いてしまうということは、

それだけ心身が限界に近 く、半ば「気絶状態」で 眠りに落ちているだけ、か もしれません。



編集後記 期待の高市新内閣がスタートしました。

残り2ヶ月余り、年内の成果が試金石とも言われているようです。

この1年と、その前の3年は何だったんだとツッコミたくもなりますが、

高市首相には大いに期待するところです。

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 123 号は 2025 年 11 月 7 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)