

快眠の作法

第123号
2025/11/7

Q

最近ストレスが溜まることが多いのですが
解消する方法はありますか？

A

脳が疲労し機能が低下するとストレスに弱く
なりますので十分な睡眠を取りましょう。



ストレスの溜まりを感じたら 普段より長めに寝るようにしましょう

遊びや食事などによるストレス解消は日々の生活で大事ですが、ストレスに晒される脳がそもそも弱っている場合はその効果もうまく発揮されなくなります。

睡眠を十分に取らないでいると脳の機能が低下しストレスへの耐性も低下してしまいますので、嫌なことがあったり疲れがたまっていると感じたらさっさと布団を被り普段より長く睡眠時間を取るのが良いでしょう。



編集後記

3年ぶりに運転免許の更新を行いました。

2時間の講習を受けさせて頂きましたが、動画の視聴には胸が苦しくなります。

事故は一瞬、後悔は一生ですね。

取材に協力された被害者遺族には本当に頭が下がります。

帰りの道中、今までよりも、ずっと安全運転でした。

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