

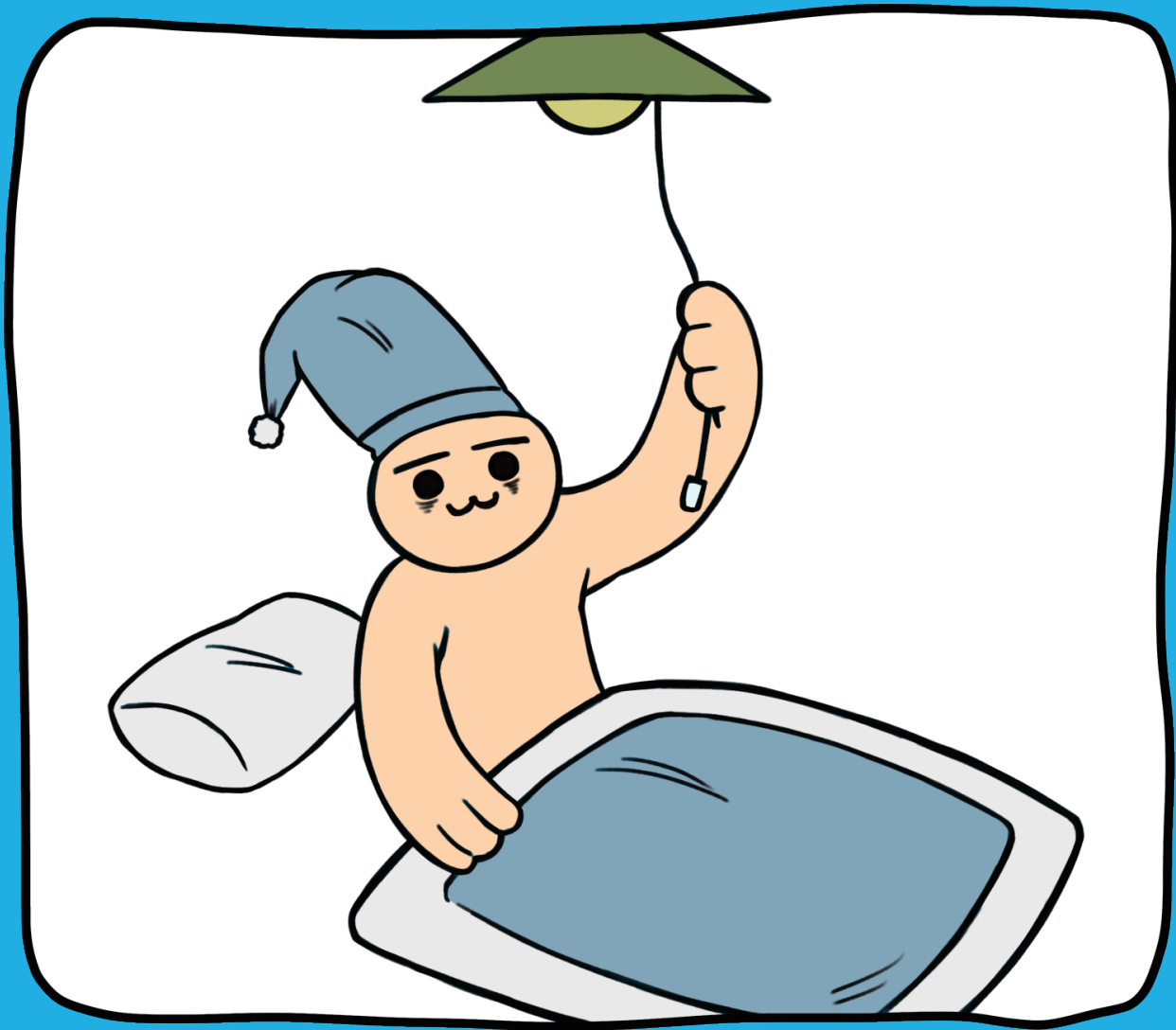
うさぎの すいみん



老沼れんげ / 作・絵

うさぎの
すいみん

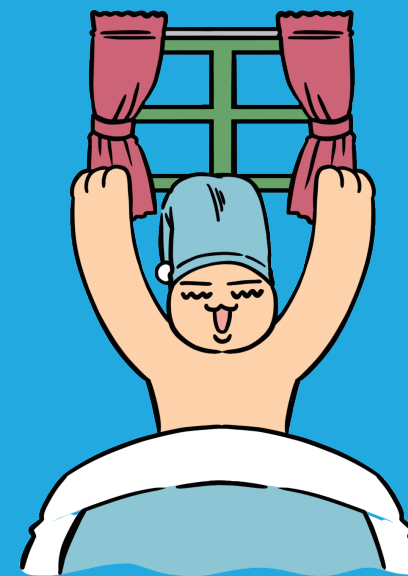
老沼 れんげ / 作・絵

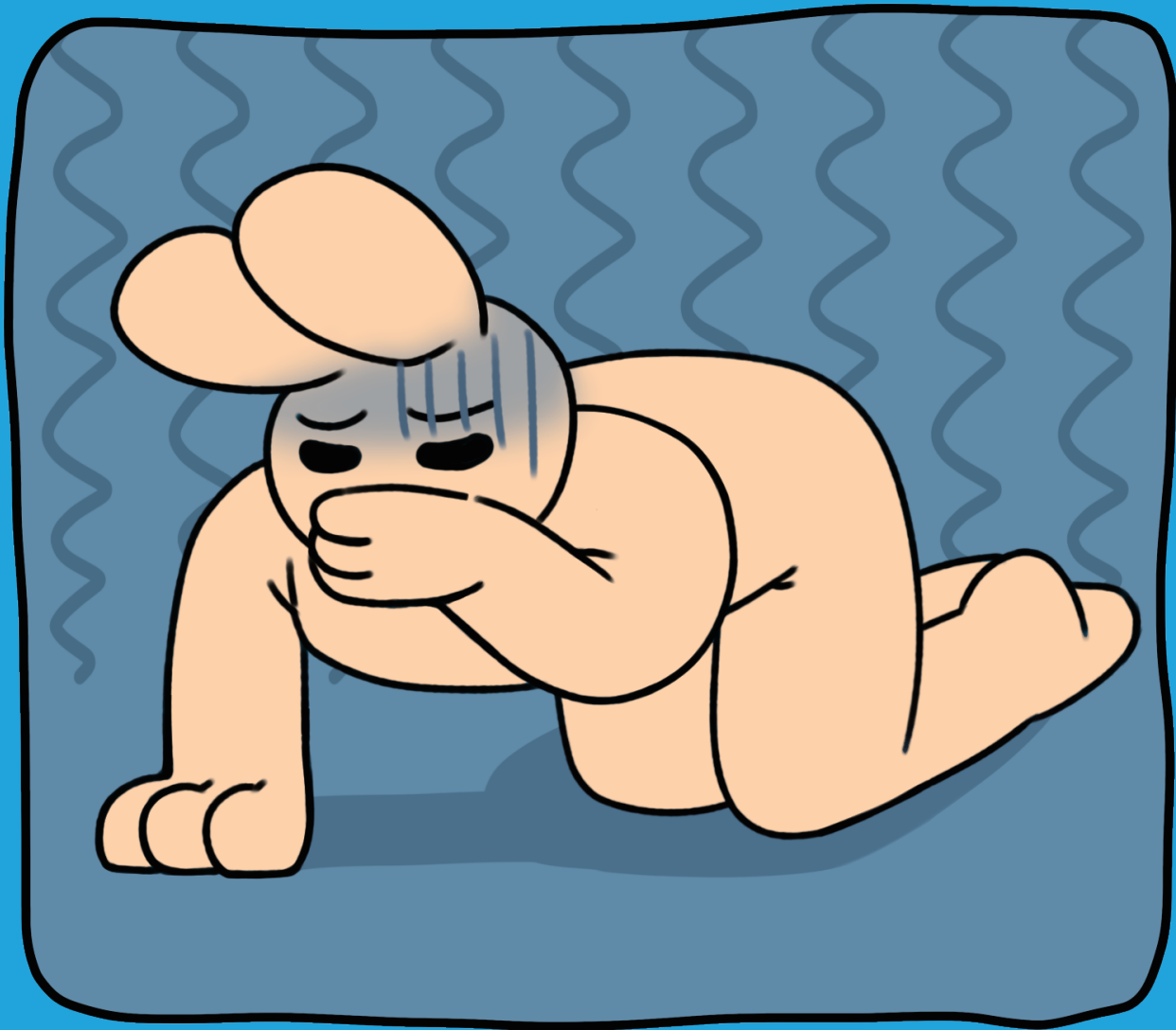


突然ですが、
私は時々眠れなくなることがあります。

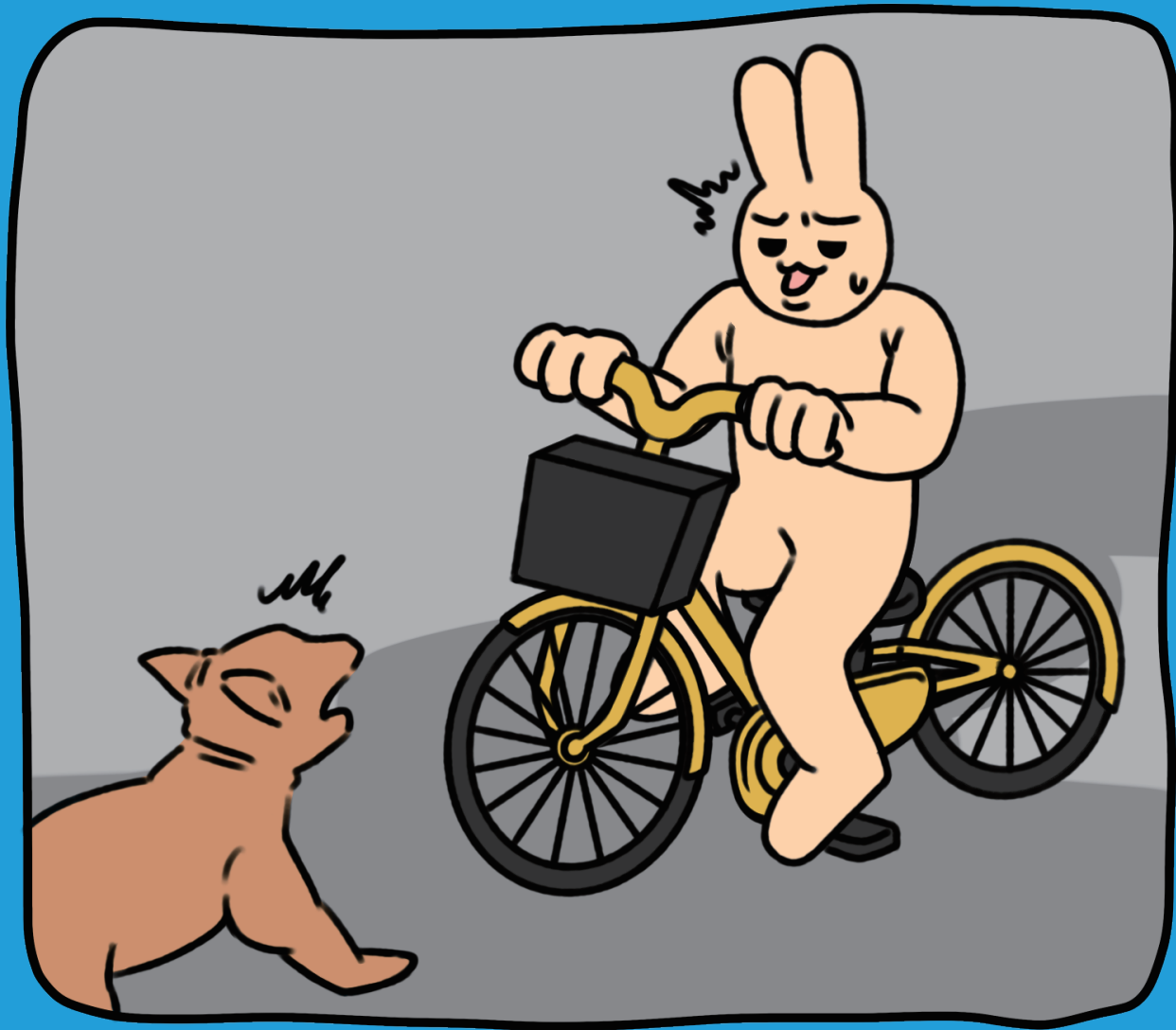
良い睡眠をとる為に

睡眠は皆さんにとって、とても大切なことです。
睡眠不足を続けてしまうと、日常生活を充実させる
ことが出来なくなります。
この本を読んで健康な
安眠生活を送ってみませんか。

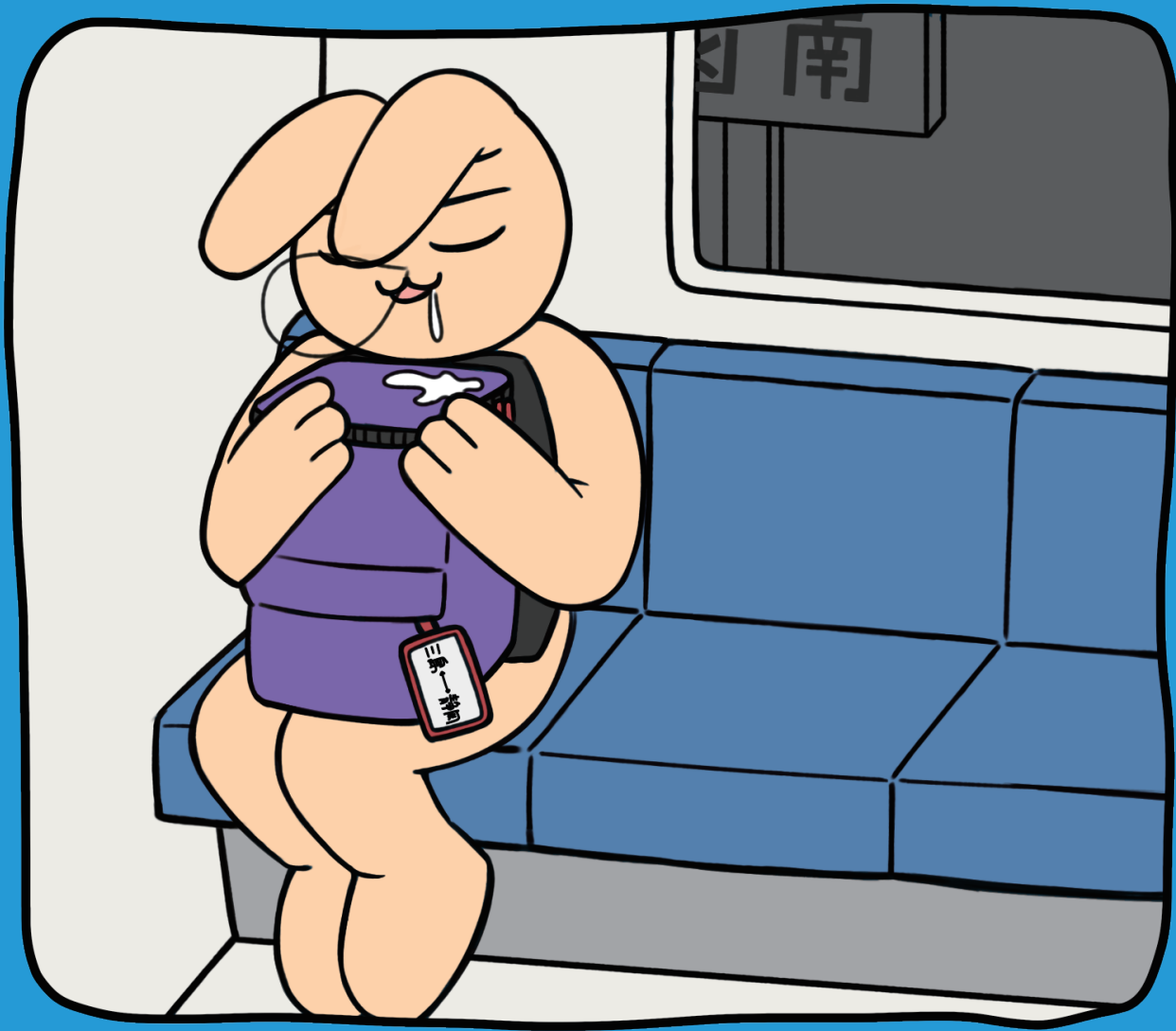




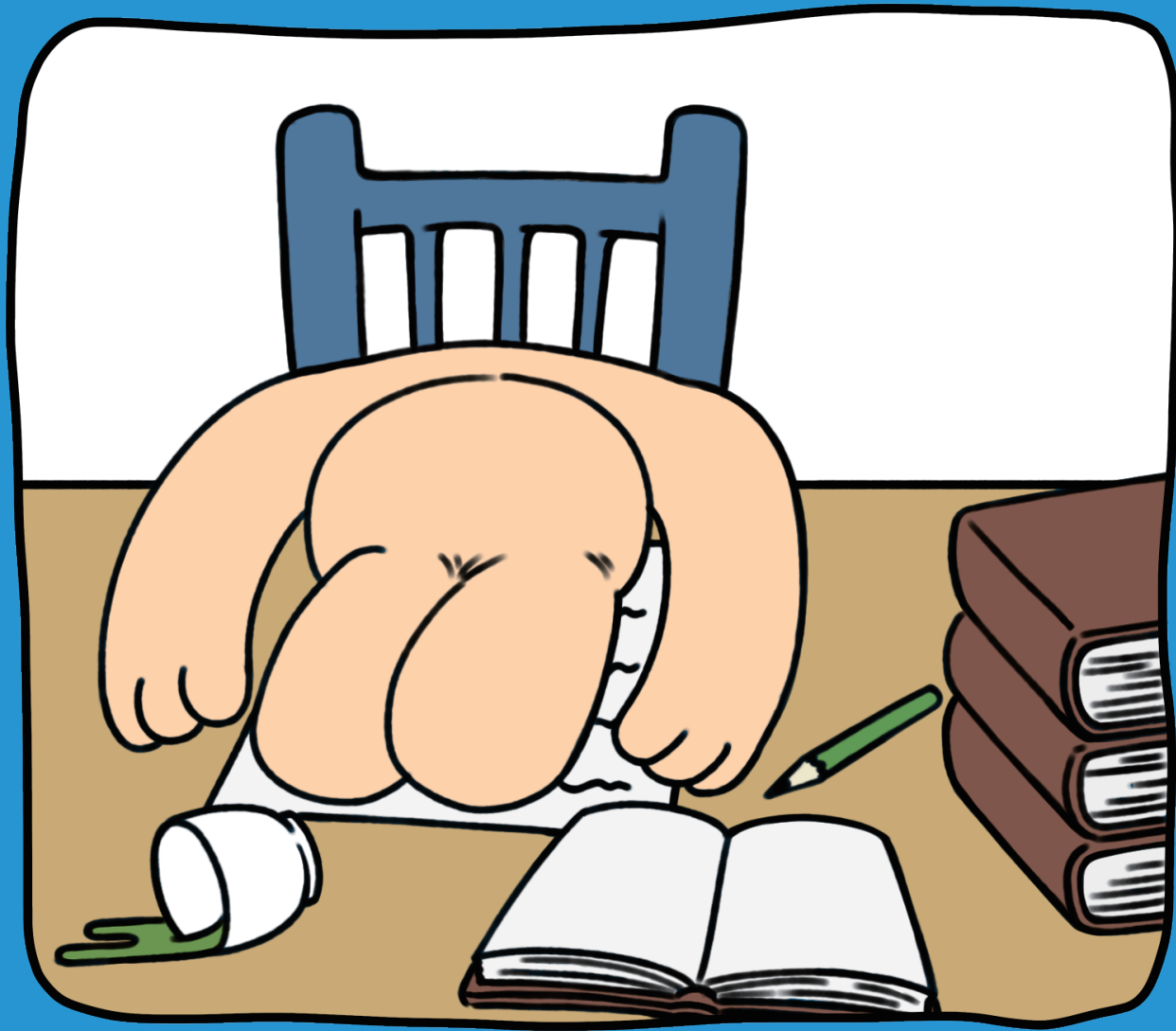
体調が悪くなってしまったり



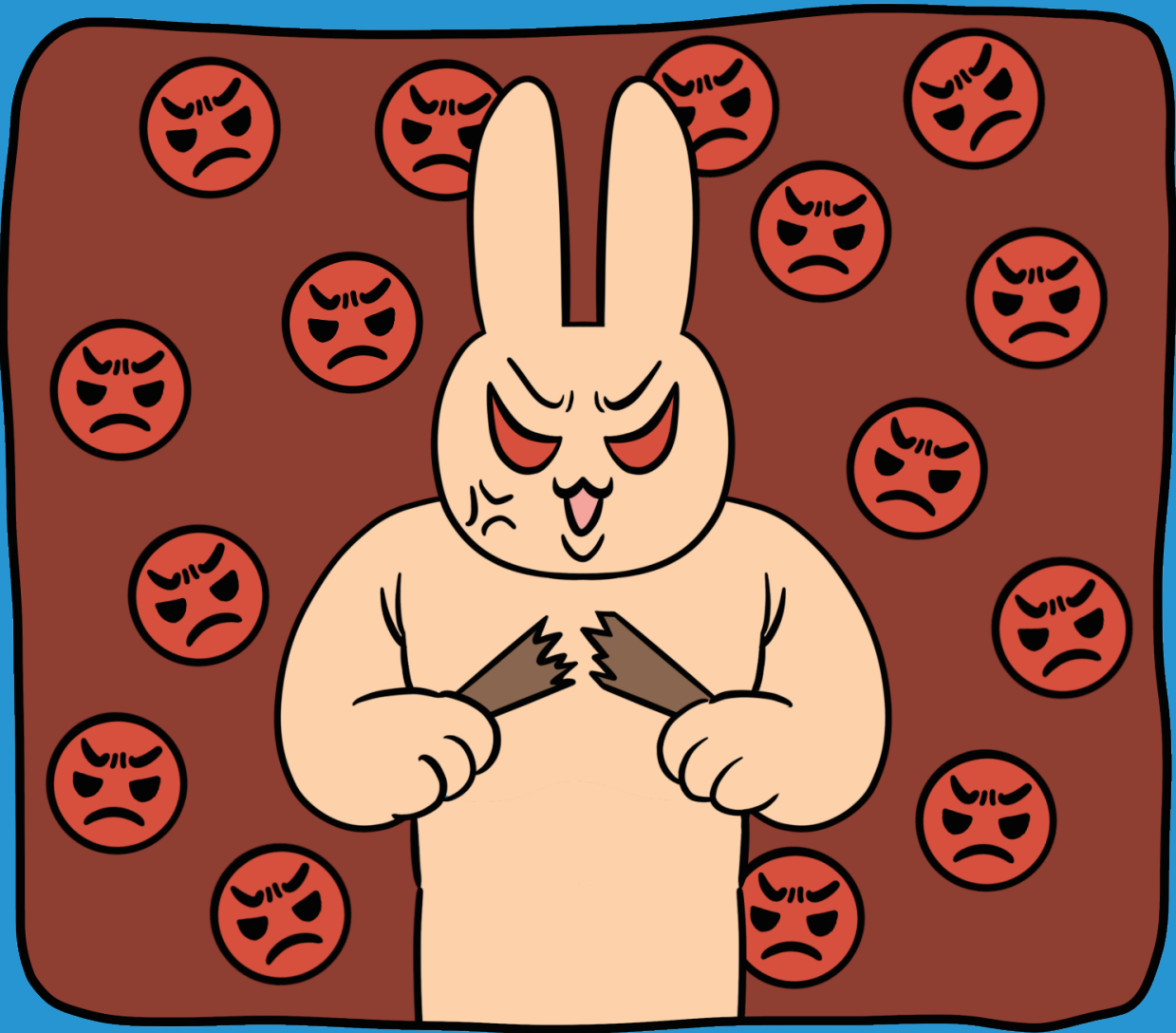
ぼーっとしてしまったり



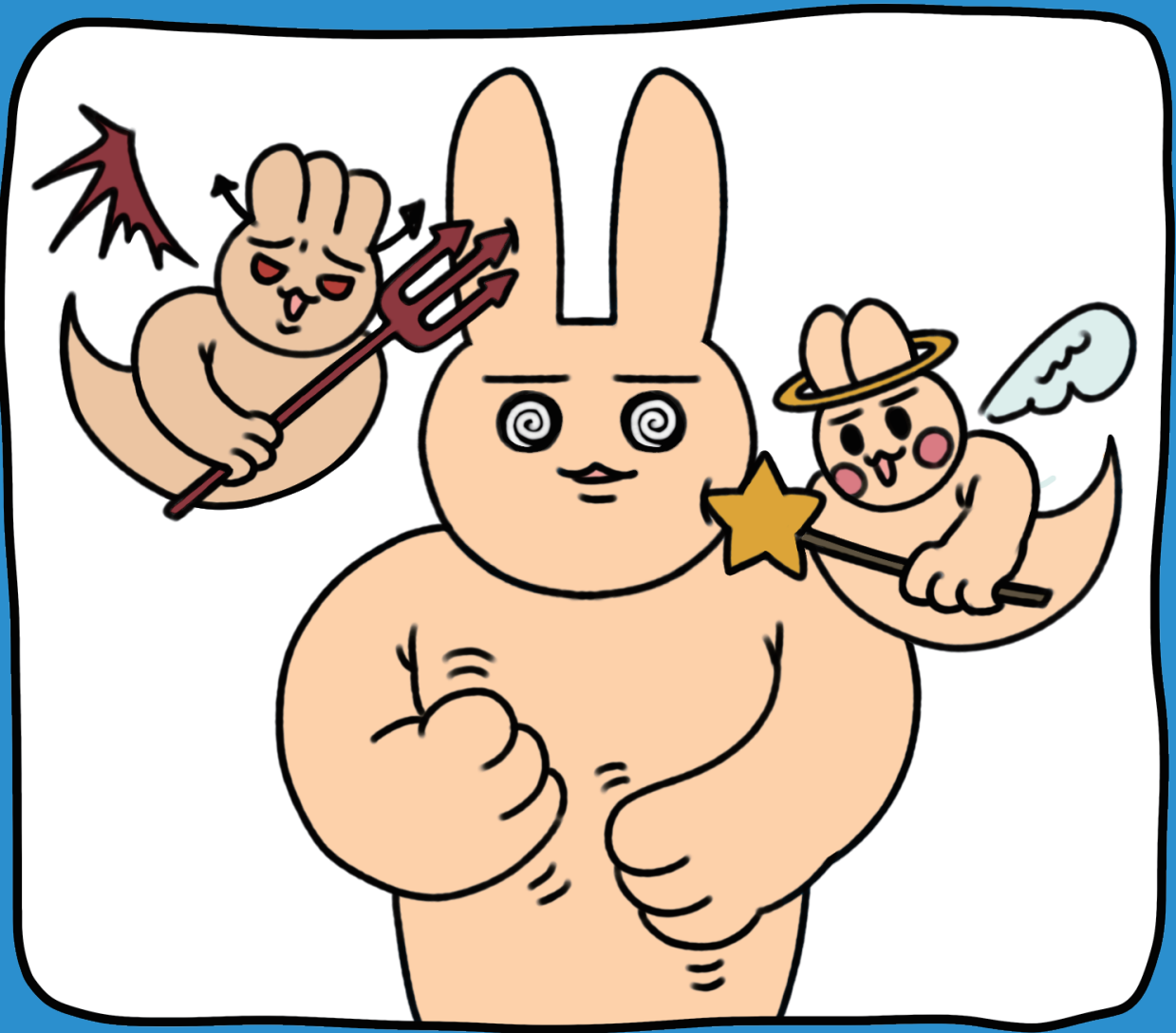
電車を乗り過ごしたり



やらなくてはいけないことを
進められなくなってしまったり

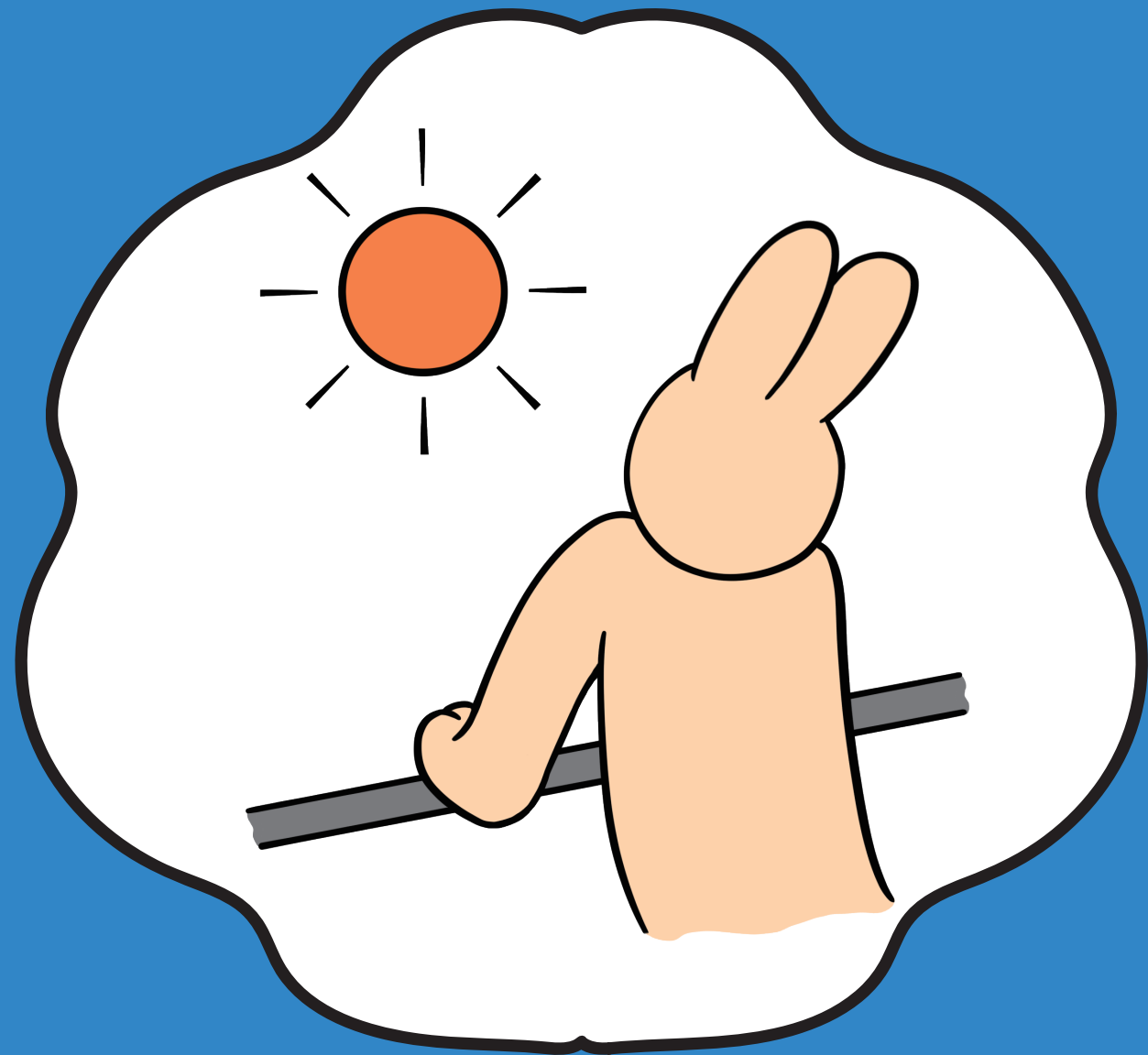


イライラしてしまったり

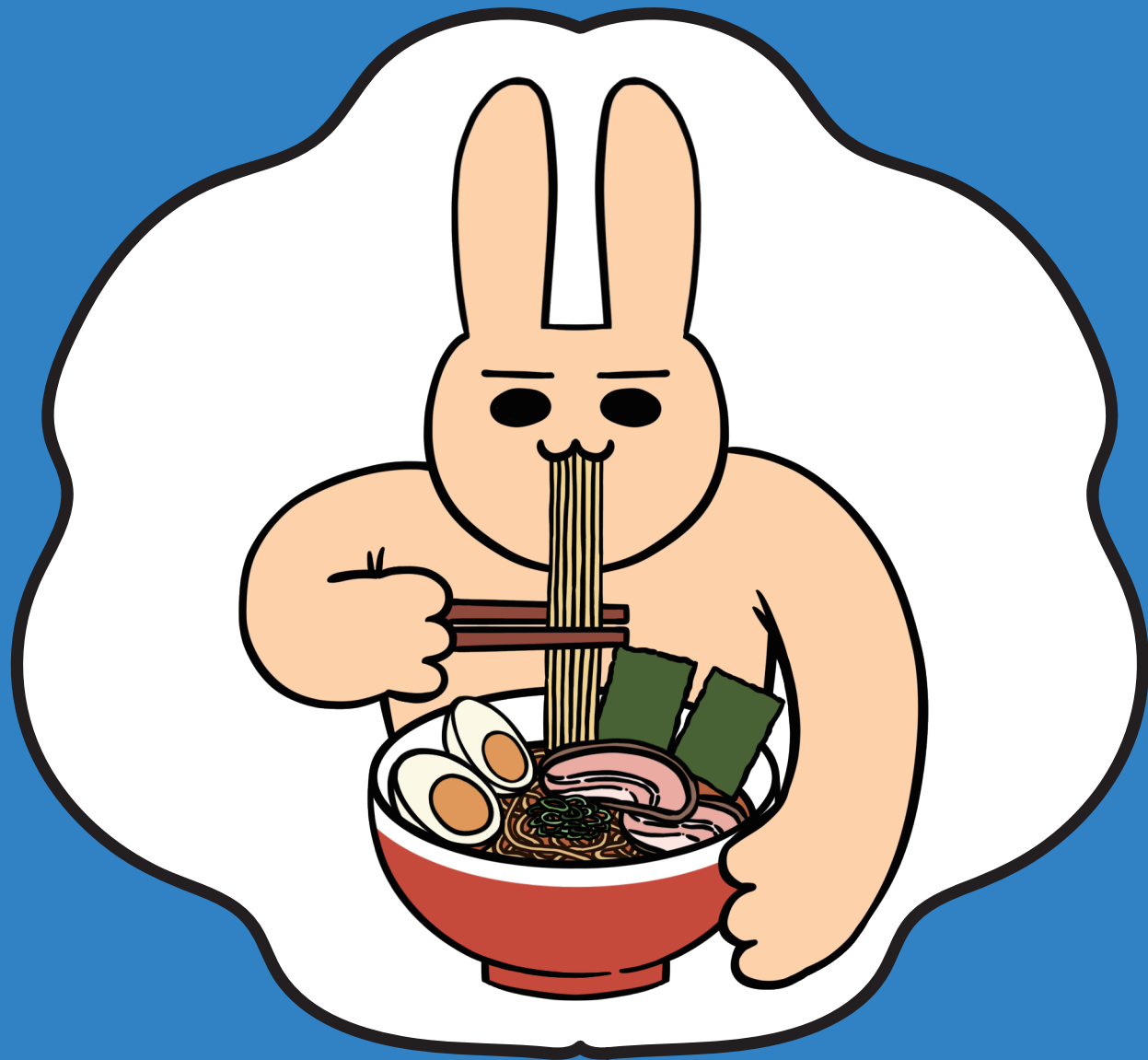


幻覚、幻聴を見てしまうこともあります。

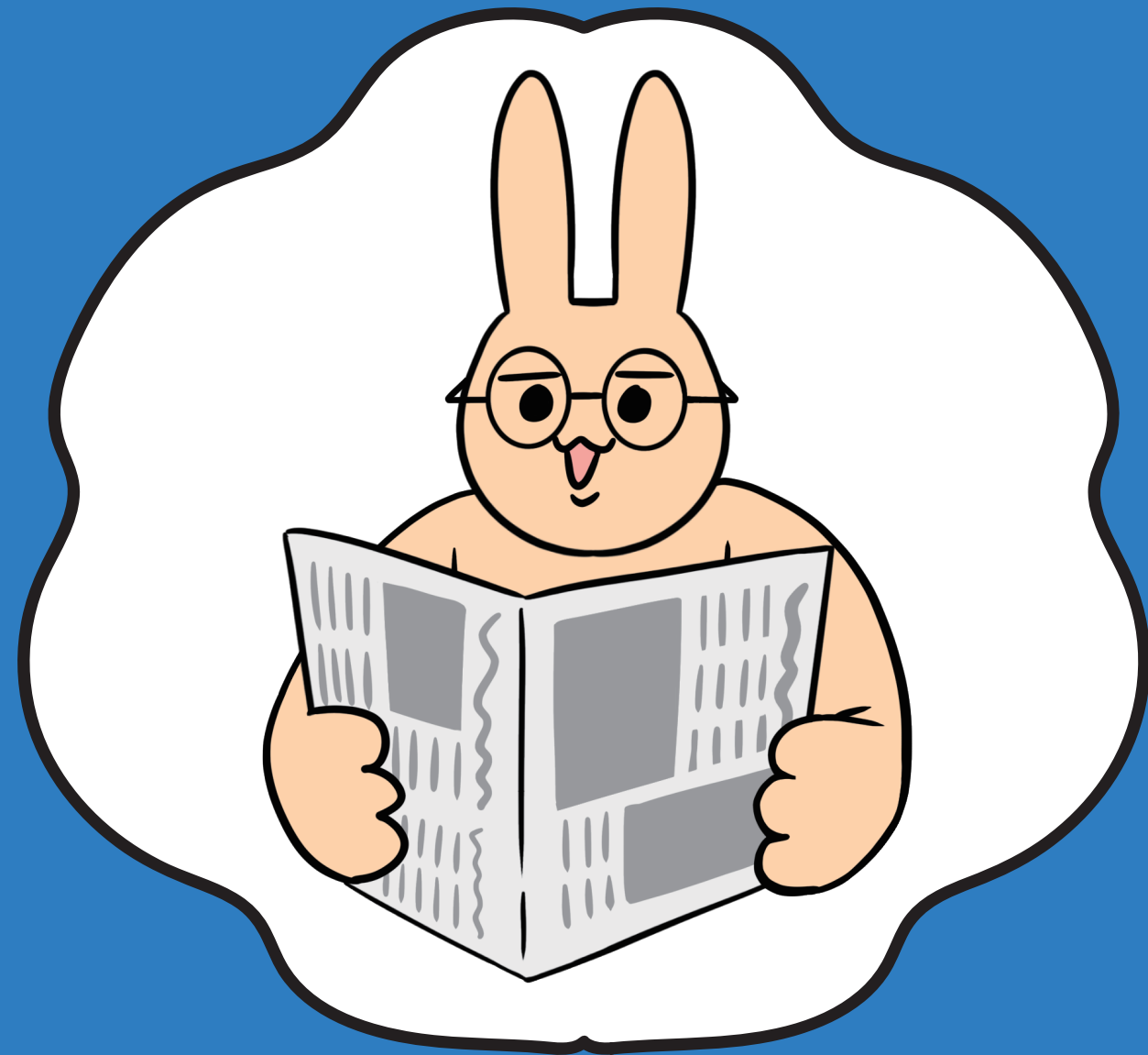
このままではいけないと考えた
私は様々な対処法を調べましたので
皆さんに紹介したいと思います



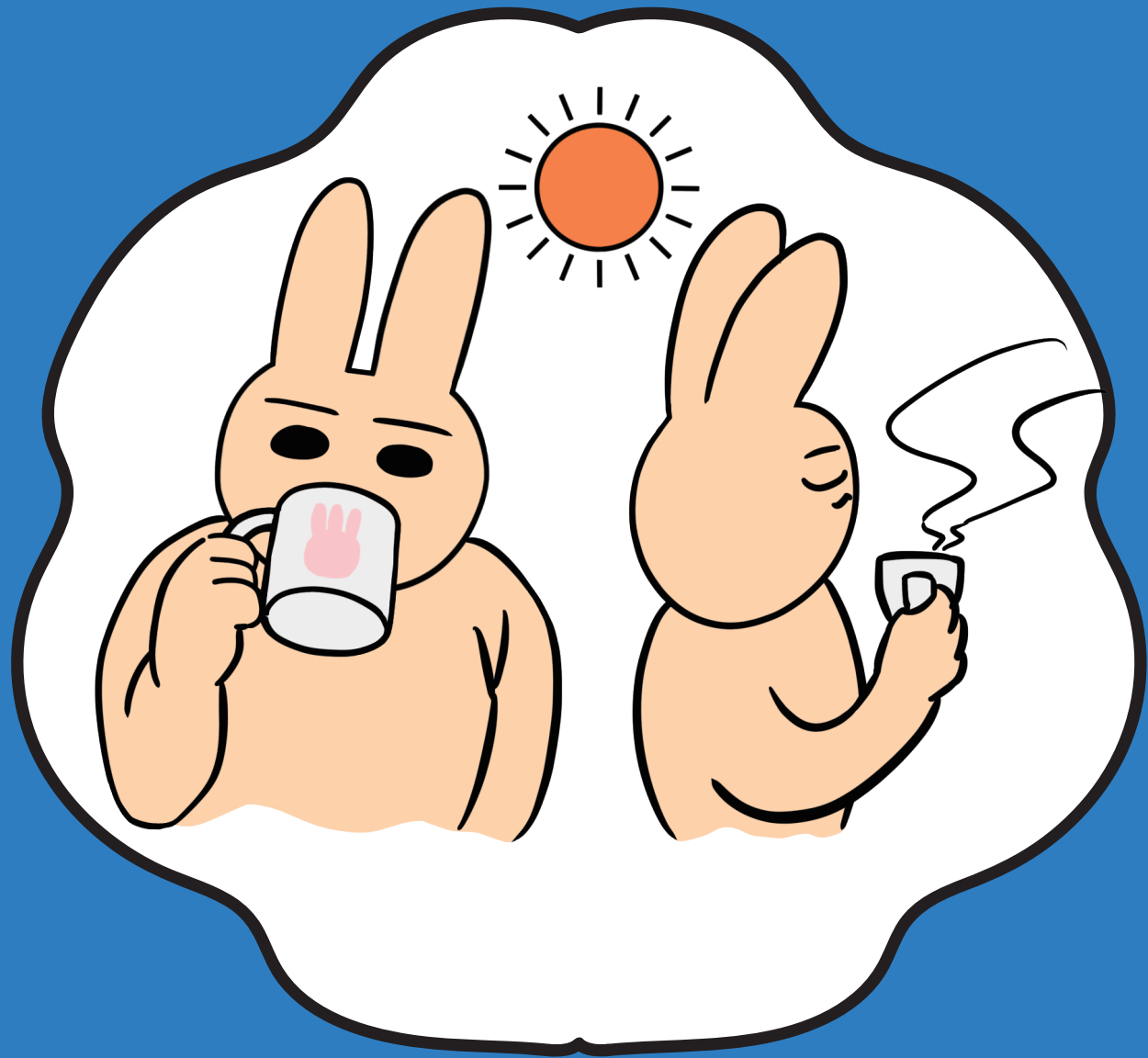
体内時計を戻す為に 朝8時までに日光を浴びる



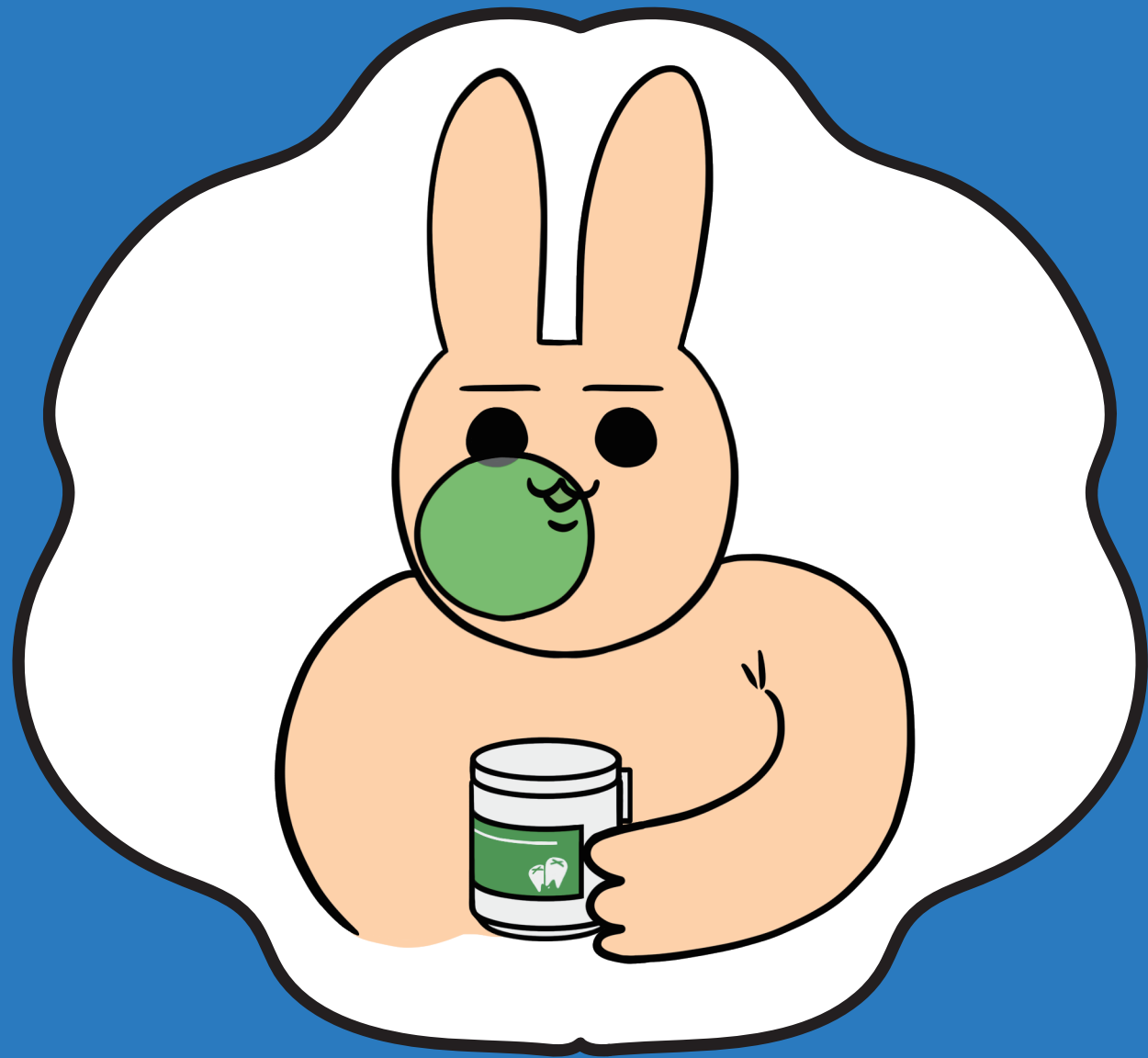
睡眠中に消耗した栄養を朝ごはんで補うとよく寝れる



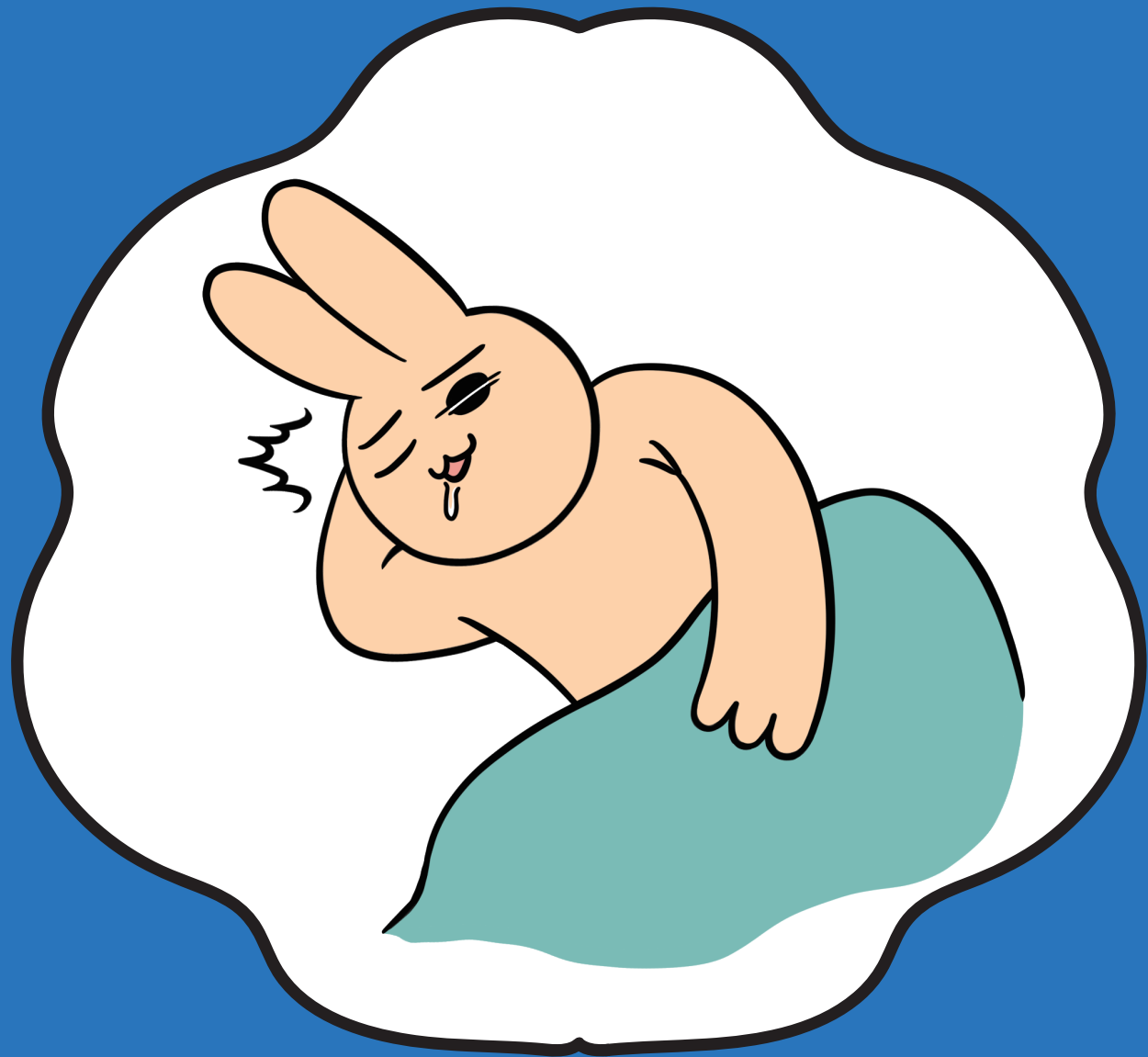
朝新聞を読む習慣で、脳に刺激がいき睡眠に効果的



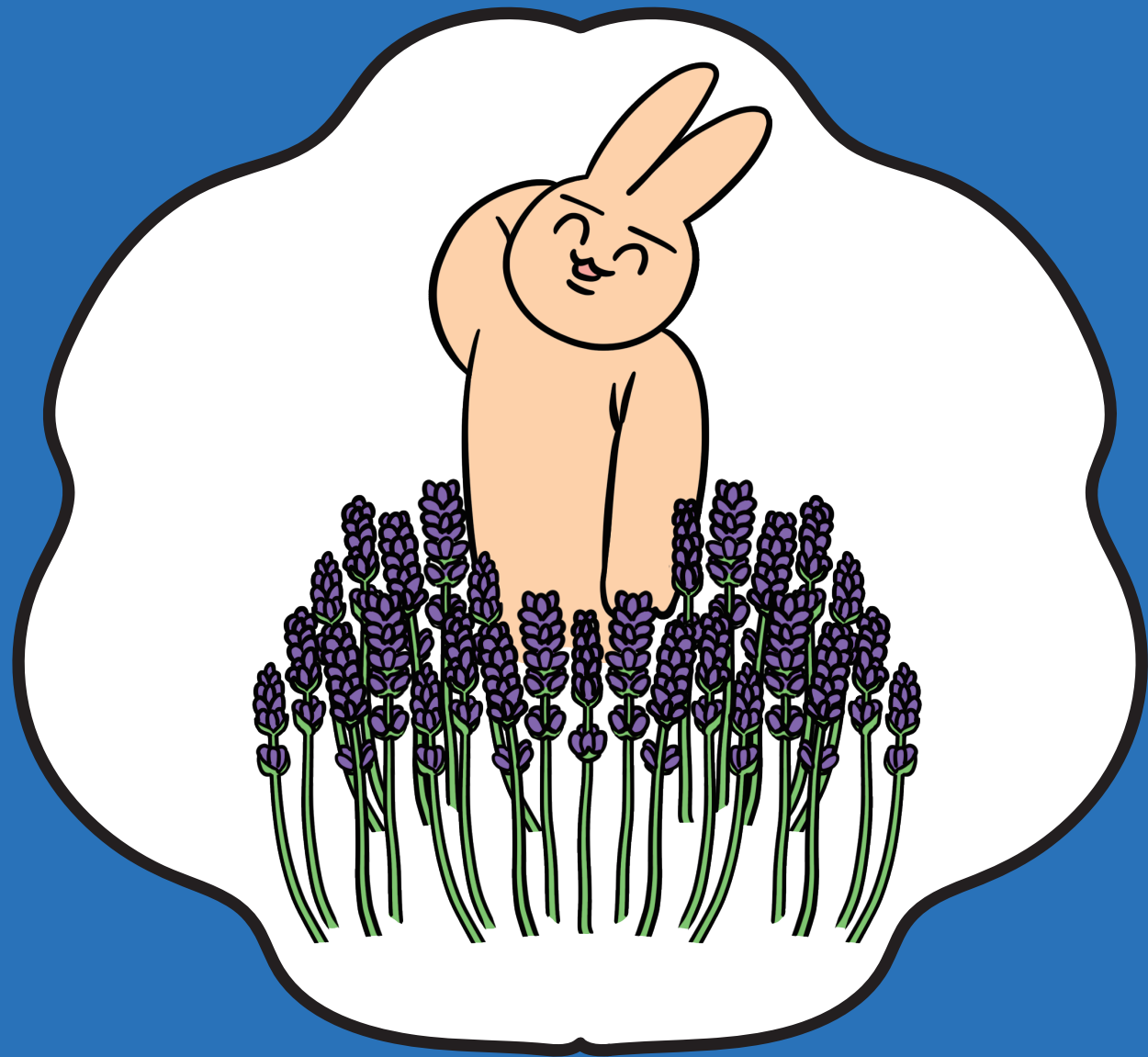
覚醒されるので夜はコーヒー、紅茶を飲まない



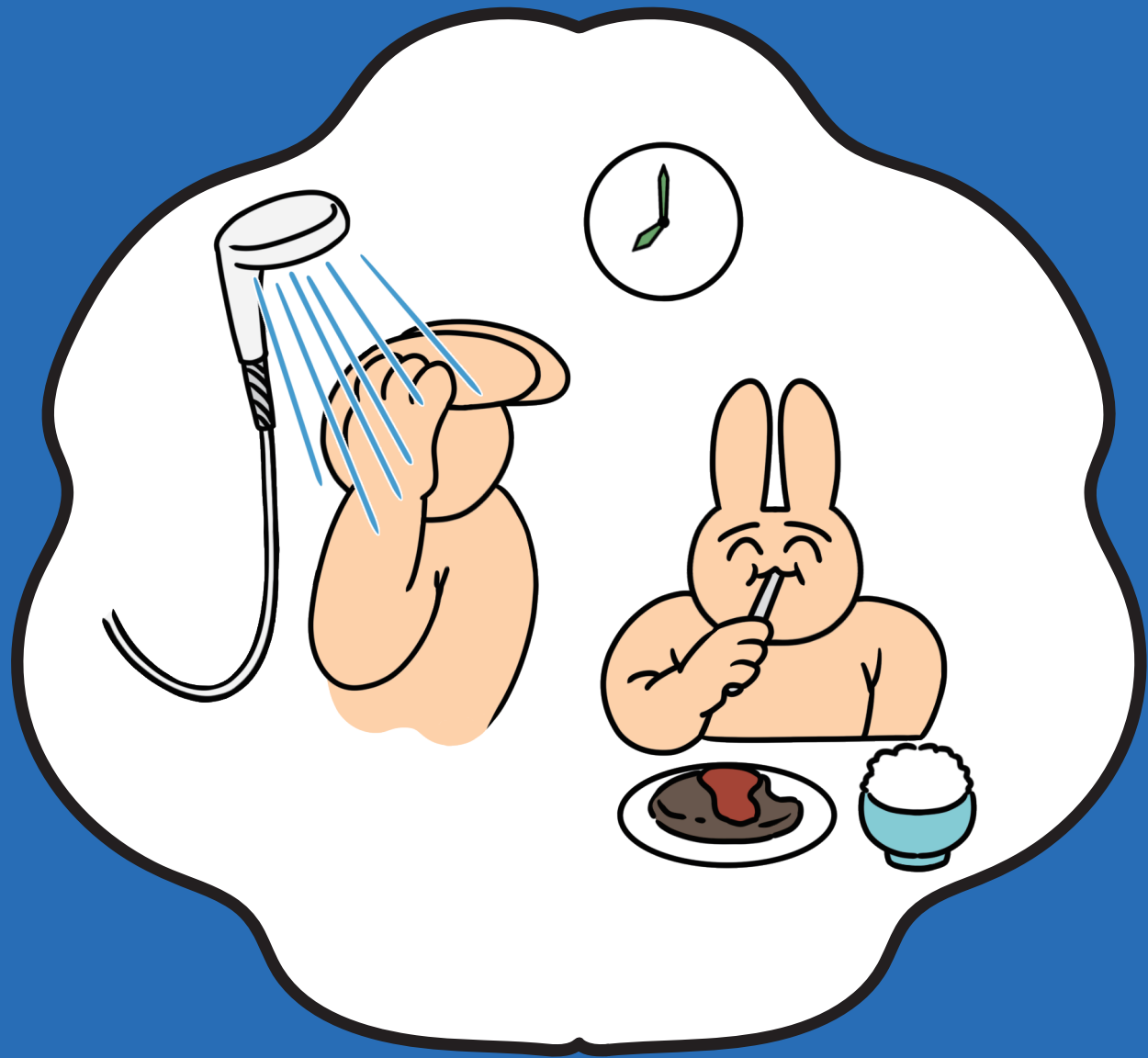
ストレスは安眠に大敵！ミントガムでリラックス



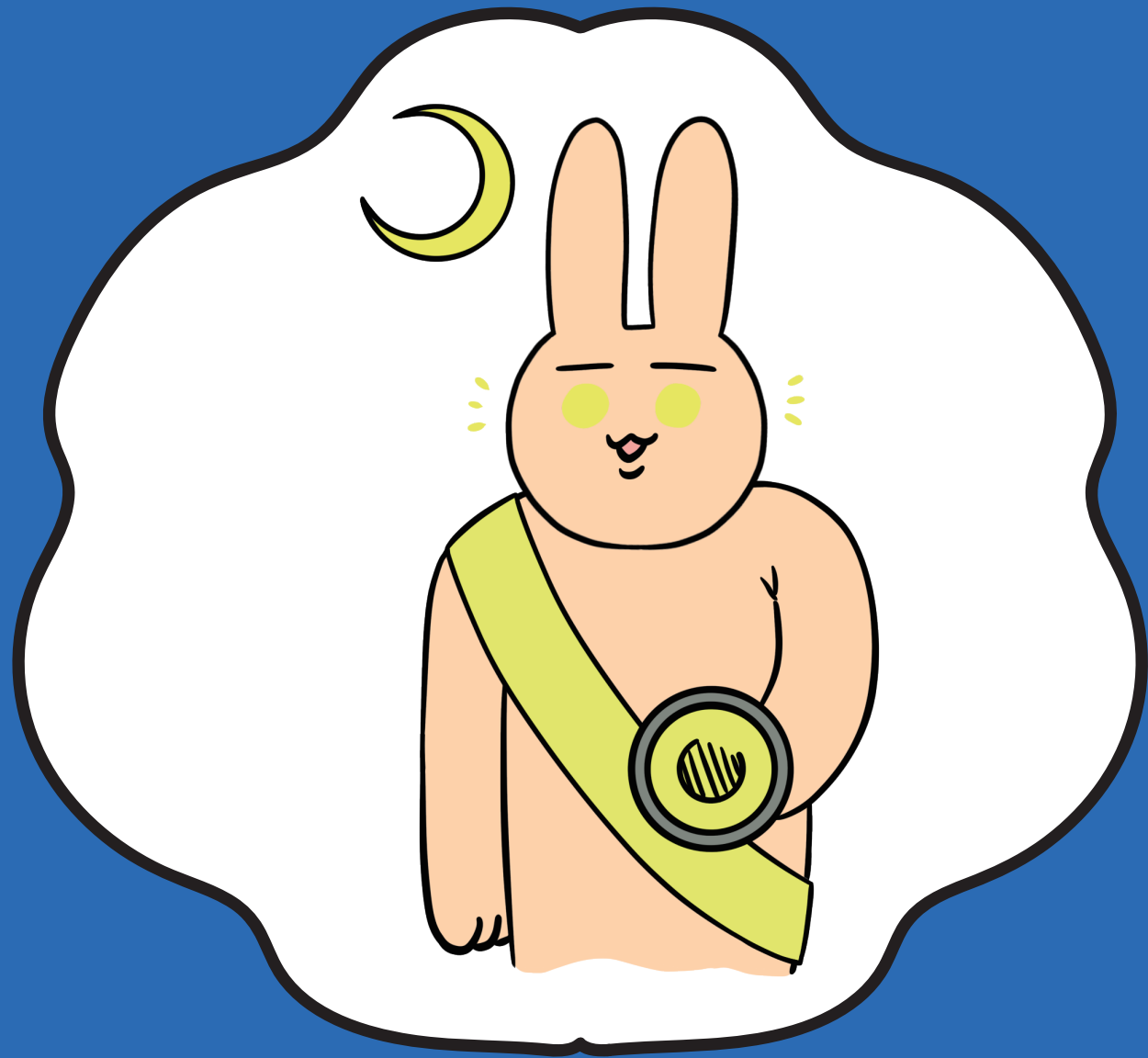
夜眠れなくなるから昼寝は20分以内を意識する



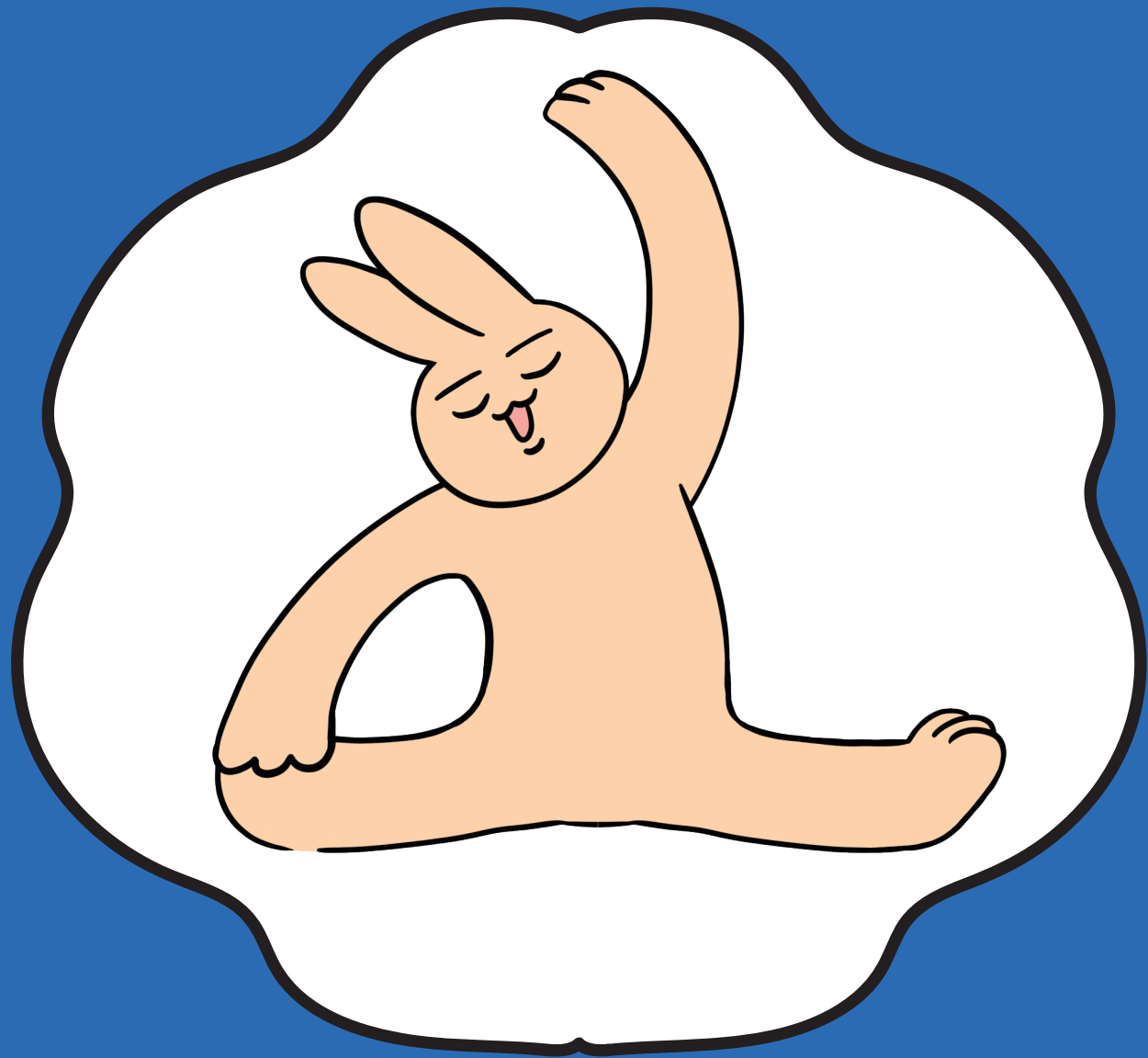
ラベンダーの香りで安らぎ、眠りを誘う



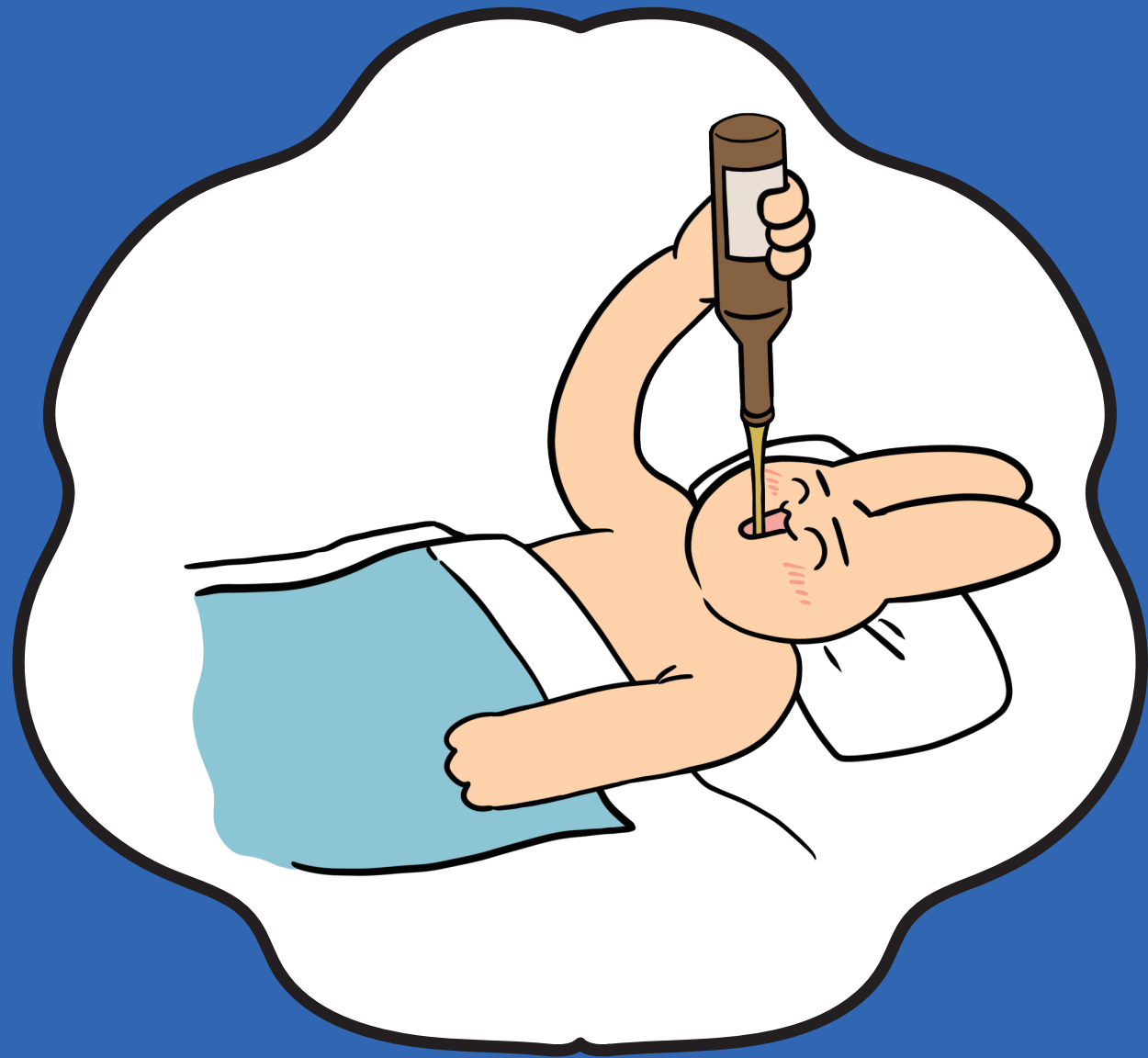
夕食やお風呂は寝る2時間前に行っておく



日中カラダを動かさない人は夕方の散歩がオススメ



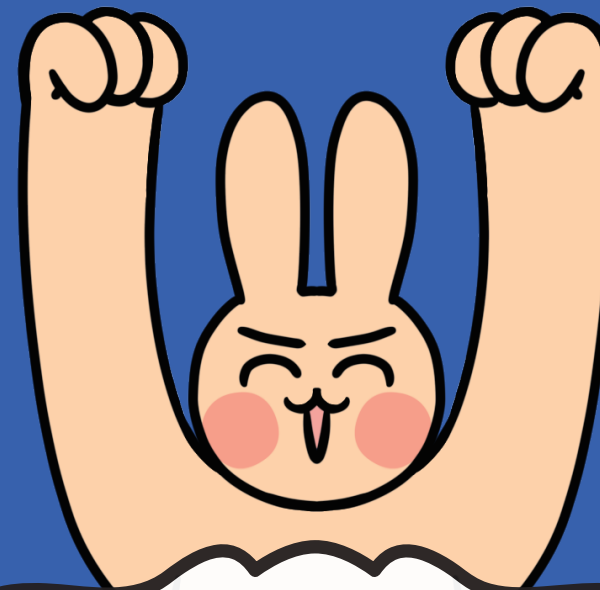
軽いストレッチで睡眠のスイッチを入れる



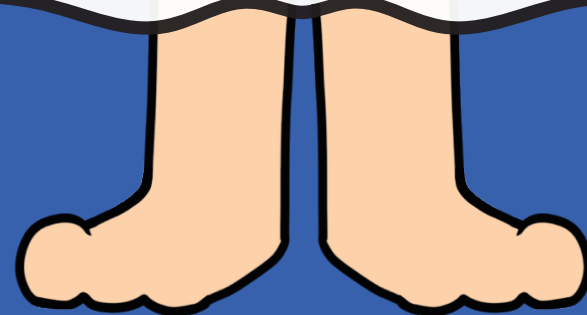
お酒は睡眠の質を下げる為、寝酒をやめる

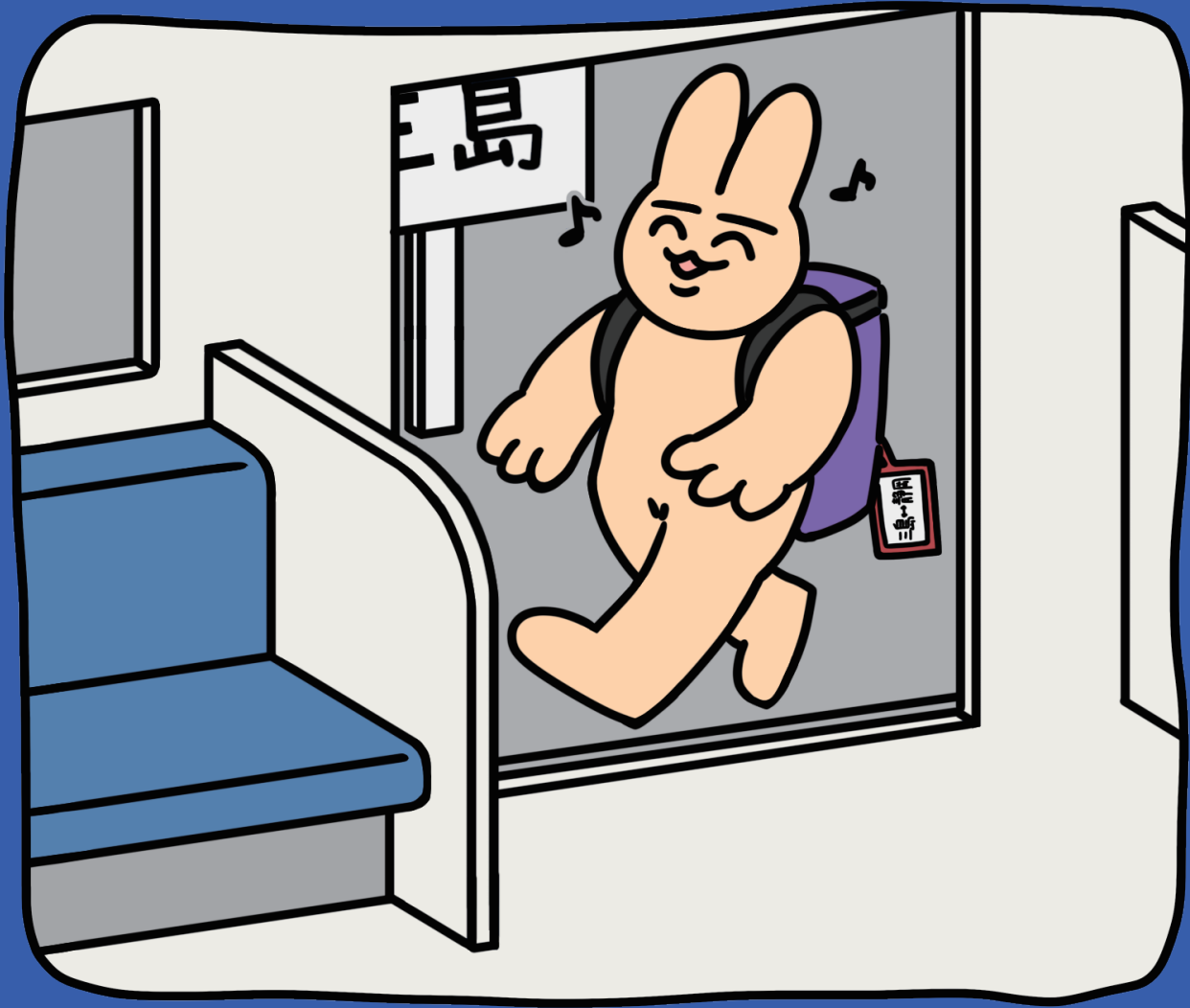


真っ暗だと脳が休めない為、寝室は仄暗くする

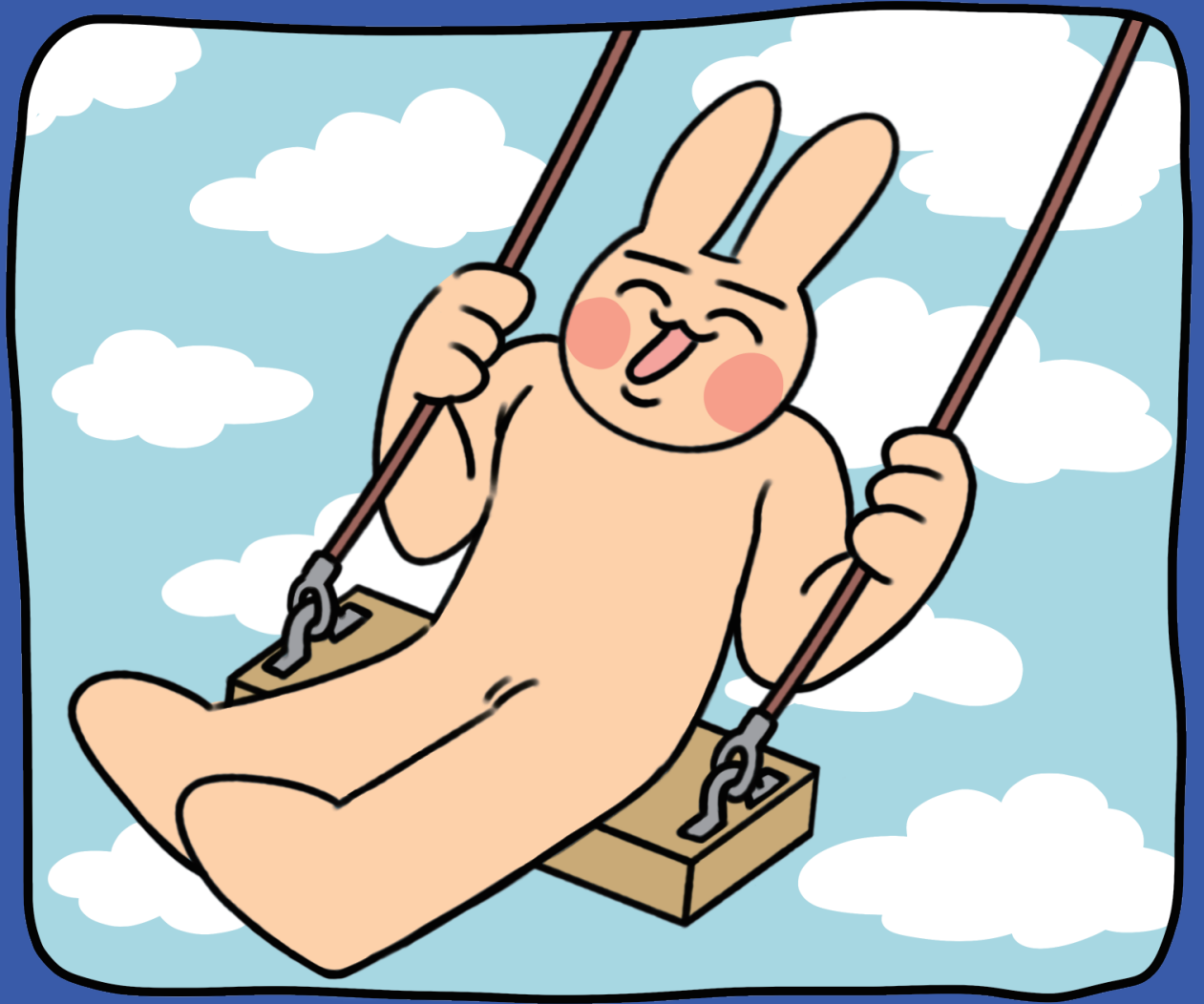


以上のことを行った私は
よく眠れるようになりました。
睡眠不足が解消された私は、

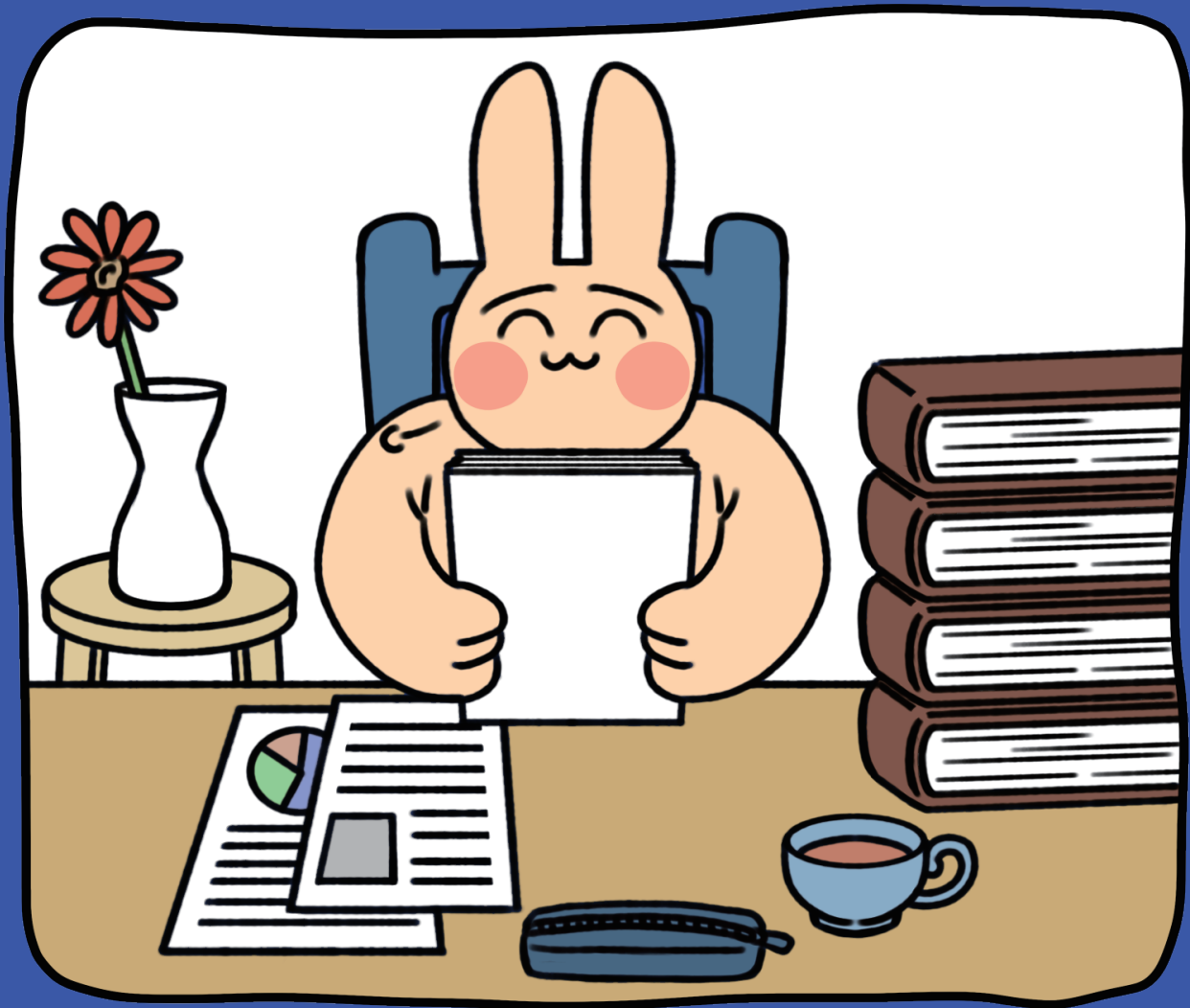




電車も乗り過ごさなくなり



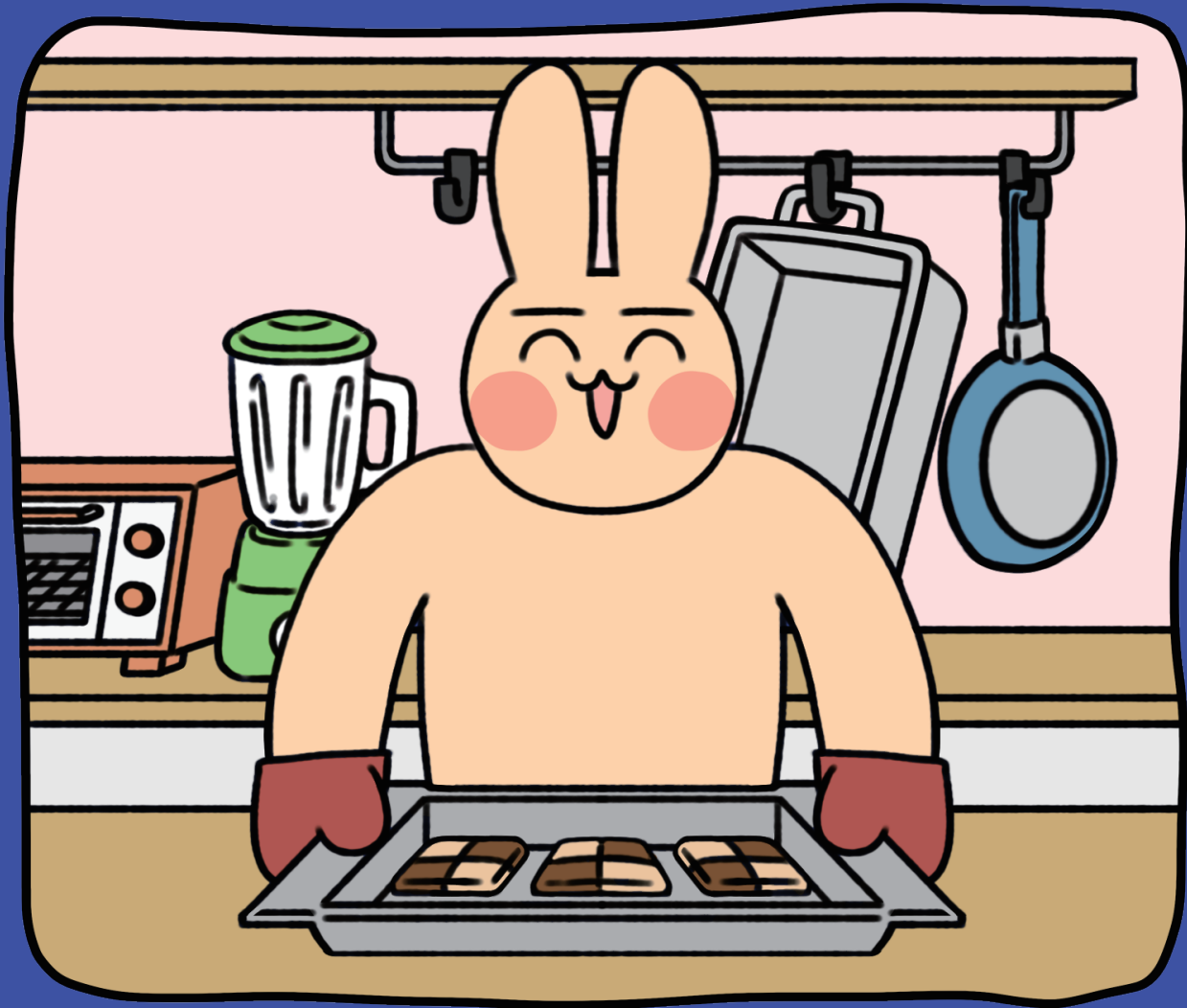
心が晴れやかで安定し



テキパキ作業ができ



元気が湧き上がっていて



充実した生活を送れています。

まとめ

睡眠不足を続けてしまうと、様々な病気のリスクが生まれます。また、病気にならないにしても体調が悪くなってしまうのは明確です。頭で分かっているけど、ついつい夜更かしをしてしまいますね。

様々な理由で睡眠に問題を抱えている人も安眠できるカラダ作りを目指してみませんか。

私が紹介した対処法やカラダに良い習慣は元気で健康的なカラダをつくれます。

皆さんがより良い睡眠が出来る事をこころより願っています。



参考文献：睡眠ドクターが教える熟睡する技術

うさぎのすいみん

著者：老沼 蓮華

印刷・製本：Print-ON

