

眠りのはなし



眠りはとても大事なものです。

人間は眠ることによって健康を保ったり、身体や精神の傷を癒したり成長したりしているようです。

心の悩みや苦しみも、普通は眠りの中で解消されていくようになっていきます。良い眠りは、心も身体も軽く健康にしてくれる最高のお医者さんだと言えるでしょう。

良い眠りのために、いくつかの生活上のポイントをあげてみますね。

①眠る場所の雰囲気、落ち着い

た安心なものになっていきますか？
部屋の片づけも大事です。

②気になっていること、心配を抱えたまま寝ようとすると、考え事ばかりで眠れなくなっています。そんな時は、ノートなどに心配事を簡単に書き出して頭の中を整理してから寝ると良いです。

③頭や身体が、緊張や興奮していると眠れないものです。そんな時は、軽い体操と深呼吸をして温かく甘い飲み物を飲んでみてください。

自分の人生を大事に、心も身体も健康で元気に生きていくために、眠り方にも工夫をされてみてくださいね。