

眠れないとき「寝よう」と思うだけでは、根本的解決にはならない。

眠れないとき「寝よう、寝よう」と思うばかりでは、なかなか解決しません。

思うだけで解決するなら、苦労はしません。

人間は、寝ないと死にます。

睡眠欲は、3大欲の1つです。

強い欲求ですから、何もしなくても、自然と眠くなります。

そうなるのが普通です。

もし眠れなかったり、眠たくならなかつたりするなら、睡眠前、何か特別なことをしているはずですよ。

寝られなくなるような原因を、睡眠前に作っていないか振り返ってみましょう。

次のような習慣に心当たりはありませんか。



【 眠りを妨げる習慣 】

・寝る前にコーヒーを飲んでいる

カフェインによって脳が興奮し、自然な眠気を阻害します。

・寝る前に、パソコンや携帯電話を触っている

スクリーンからの明るい光によって、自然な眠気を阻害します。

・友達と長電話をしている

会話の興奮によって、眠気が吹き飛びます。

睡眠ぎりぎりまで何かをするのではなく、睡眠前には、無理をしないことが大切です。

こうした眠りを妨げる要因を取り払いつつ、次に眠くなるような習慣を取り入れましょう。

【眠くなる習慣】

・寝る1時間前に部屋を暗くする

部屋を暗くすると、メラトニンという睡眠を促進するホルモンが分泌され始めます。

・寝る前に、軽いマッサージをする

リラックス効果によって、体の緊張が緩んでいきます。

・毎日、同じ時間に就寝する

体が生活リズムを覚え、自然と眠気がやってきます。

睡眠も、人生の一部です。

睡眠は、疲れを取るだけでなく、美肌を作るためにも大切な時間です。

できるだけ質の高い睡眠を取るためにも、一つ一つの習慣を見直していきましょう。

きれいな肌になる方法 その25

眠れない原因を取り払い、眠くなるような習慣を取り入れる。