



ねむれないときに羊を数えるのはなぜ

ねむりは全身のはたらきを休ませる

わたしたちは、朝起きて夜にねむるというように、1日のリズムにしたがって生きています。

一般に、1日のうち、平均で7～8時間のすいみんをとるといわれていますが、長くねたからといっていいというわけでもありません。次の日、元気にすごせるだけの時間、ねむればよいのです。

すいみんは、全身のはたらきを休ませ、脳の活動もほとんど休ませます。

健康な1日のリズムのためにも、早寝早起きがよいといわれています。

羊を数えるのは、脳を静かにさせる

なかなかねむれないのは、何かの原因で脳がこうふん状態にあるためです。早くねむらなければと思えば思うほど、ますます、ねむれなくなります。

こんなとき、羊の数を数えるのがいいといわれるのは、無理にねむろうとは思わず、数を数えることで、脳のこうふん状態を静めるはたらきがあるからです。

(監修 保志 宏)

