

また今日も、

眠れない・・。

こんな経験はないだろうか。クタクタに疲れているのに眠れない枕に頭をのせる逆に目が覚めてしまう。夜ぐっすり眠れないだけ体のあちこちに不調があらわれ、起きる時間が6~7時間が理想とされてしまう。ところが寝つきが悪い。という。

一般に私たち人間の睡眠時間は6~7時間が理想とされている。ところが寝つきが悪い。という。

い、眠りが浅く夜中に目が覚め、などの不眠に悩む人が多い。最近になって急増している」とか「もう歳だから眠りが浅くなってきたんだね」とか、まいには「疲れていれば自然に

ちの生活習慣。また食生活の変化や運動不足なども、不眠の原因としてあげられるらしい。

不眠の悩みはつらく、本人にしかわからない。枕に頭をのせたらすぐにイビキをかいてしまうような人に限って「眠れなかった」とか「もう歳だから眠りが浅くなってしまったんだね」とか、

まいには「疲れていたら自然に

寝れるよ。昼間ゴロゴロしてて、いろいろ考えて

いの?なんて言つて

そうじゃない、気にしないようにしたつ

まい、どんなに疲れていても、眠れないものは眠れない!

その日に、気づいたらスッと

「驚きました。はじめて飲んだ

熊本県在住の中村友架さん

寝っていたみたいなんです。

翌朝、パッと起きて、ま

ずびっくりしました。

『あれっ私

どうした

の?』って

起きて、ま

しました。

『驚きました。はじめて飲んだ

光風霧月』の話を聞いた。

その日に、気づいたらスッと

寝ました。ほんとうに

寝ました。ほん