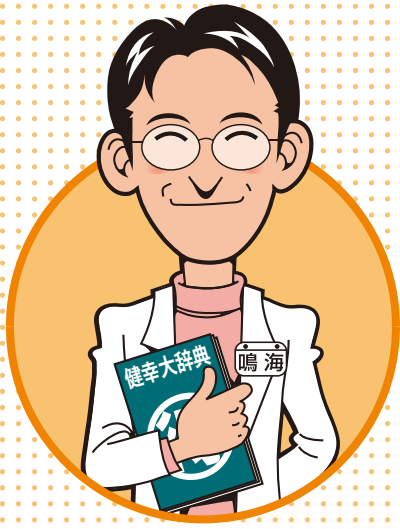


## 健幸タイム



## 眠りの時間も、ほどほどがいい

このコーナーでも何度か紹介したことがある『養生訓』。江戸時代の儒学者・貝原益軒さんが書いたこの本は、なんと300年間も読み継がれている超ロングセラーです。

健幸・長寿を自ら体現した益軒さんの「健幸のコツ」を、あらためて学んでみたいと思います。

## 睡眠の時間は少なめがよい？

『養生訓』に「睡眠の時間は少なめがよい」と書かれているのをみて、意外に思われる人もいるでしょう。

江戸時代はいまと比べて娯楽も少なく、夜は早く寝てしまおうという時代背景もあったと思いますが「ひかえめが健康によい」というのは、飲食とおなじことなのかもしれません。

ホリスティック医学の第一人者である帯津良一先生は睡眠時間について次のように述べています。

「理想の睡眠時間は、年齢や生活リズム、体質などによって個人差があります。昼間に心身が軽快で元気に動いているのであれば、じゅうぶん眠れているというふうでよい。」

睡眠の質がよければ、自然と「自分に適した睡眠時間」に落ち着くと思います。」

昼間に心身が軽快で元気に動いているかどうか。軽快で元気に動いていないようなら、寝不足か、寝すぎが考えられるということですね。

睡眠の質を高める方法についても帯津先生にうかがってみました。

## 睡眠の質を高める方法

・朝起きたらすぐに太陽の光を浴びる

(夜に眠くなる脳内ホルモンが分泌される)

・夕食は寝る3時間前までに済ませる

・寝るまえにパソコンやテレビの画面をみない

どれもじつさいにやってみると、すぐに快眠効果が実感できるものばかりです。

帯津先生曰く「たいせつなのは、眠らなければと思わないこと。眠れたらもつけもの、くらしいの気持ちでいると、そのうち眠れるようになりまよ」。

睡眠も「ほどほどがいい」と思うと、気持ちが楽になつて安眠できそうです。

ちなみに、昼寝については『養生訓』にこう書かれています。

「昼寝はしないほうがよいが、とても疲れたときは横にならずに、うしろへ寄りかかって寝たらよい。横になつて寝るときはそばに人を置いて、少しだけ寝ればよい」(巻第二)

さすがは益軒さん。昼寝も「ほどほど」であれば許してくれています(笑)。

からだか欲求しているようなら、日中の短い昼寝も養生になると考えてよさそうです。

## 『養生訓』関連箇所(現代語訳)

眠る時間を少なくすると健康になるのは、元気がめぐりやすくなるからである。眠りが多ければ元気がめぐらず、からだによくない(巻第一)

睡眠は氣を養ってくれるが、寝すぎれば氣を損なう(巻第二)

## 鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずにのる 1分間健康法』(帯津良一氏との共著)、『小食・不食・快食の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)(ここまでワニ・プラス刊)、『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)などがある。



LINE  
友達登録  
こちらから

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>

最新刊

## 1分間養生訓

人生の後半を幸福に生きるための30のヒント



貝原益軒の教えを1日1分で学ぶ

300年間売れ続ける江戸時代の大ベストセラー!

100歳まで  
笑って生きるための  
極意はここにある

[著] 帯津 良一・鳴海 周平  
定価 990円(税込)(発行:ワニ・プラス)

参考文献

『養生訓』 貝原益軒 著  
『1分間養生訓』 帯津良一・鳴海周平 著  
(ワニ・プラス)

