

“寝る前の読書+朝の読書=カラダに効く”

皆さんは、毎日を快適に過ごしていますか。快適な毎日を過ごすためには、良い睡眠と良い目覚めが大切です。今回は、ぐっすり眠ってすっきり目覚められる読書の方法をご紹介します。

寝る前の“リラックス読書”でぐっすり眠ろう。

良い睡眠を取るには、寝る前にリラックスした環境を作ることが大切です。それには、寝る前の読書をおすすめします。

ある意識調査では、寝る前に行うことの第3位に「読書」(42%)があがっています。心と体をリラックスさせる効果があると考え、読書をする方も多いようです。

でも、眠るための読書ですので、10分から15分くらいで切り上げることがおすすめです。くれぐれも、長編ミステリーや小説などを読んで、続きが気になって逆に眠れない…なんてことにならないよう気を付けましょう。

写真集や絵本、詩集がオススメ。哲学書や広辞苑なども意外に効く?!

それでは、どんな本を読んだらリラックスできるのでしょうか。

読書というと、自分の好きな本を選んで、つつい読みふけてしまい、寝不足になってしまいがちです。読書でリラックスするには、区切りが良いエッセイや短編小説、また、写真集や絵本、詩集などが良いでしょう。意外にも、哲学書や広辞苑なども効果的です。授業や講義中などに眠くなったりする時と似ているのかもしれませんが。

カラダに効く読書のすすめ

あさどく“朝読”でシャキッと起きよう。

ぐっすり眠ったら、良い目覚めをしたいものです。良い目覚めには、朝の読書「朝読」をおすすめします。

最近では、全国の約半数の学校で朝の読書が行われているようです。脳を専門とする築山節医学博士によれば、脳にも調子が良い時や悪い時があり、朝は睡眠によって脳がもっともリフレッシュしている時間なので、同じ読書をするなら朝が効果的とのこと。また、人間には体温やホルモンのリズムがありますが、朝はすべてのリズムが活動を始めようとする態勢になっています。読書をすると脳の血流が良くなるので、1日の始まりに弾みがつくというわけです。

“脳のダンベル運動”で脳を鍛えましょう。

築山博士は、「読むという能力は人間が文化的であるための基本的能力で、読書は脳を鍛えるために不可欠な方法です。」と指摘しています。

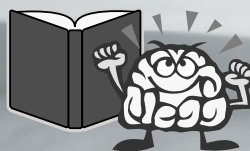
読書は、多くの本の中から自分が読みたい本を選ぶところから始まり、目を通じて活字を脳に入力、続いて、言葉の意味を理解し、解釈する、時には声に出して読んだり、読後には感想を話したりと、文字通り、脳をフル回転で使うことができます。つまり、脳にとって読書は、筋肉にとっての運動と同じということで、脳を鍛えるのに、読書ほど最適な方法はないのだということです。

筋肉強化には適度な負荷をかける「ダンベル運動」が効果的と言われますが、読書は、いわば「脳のダンベル運動」と言えるのではないのでしょうか。

朝はパチッと目覚め



あさどく“朝読”で脳もシャキッと



リラックス読書でぐっすり眠れば



1日の最後に読書の楽しみ



今日も快適な1日に



今日から始めよう
“カラダに効く読書”
で快適サイクル

あなたのカラダによく効く1冊を“本のソムリエ”がご案内。
金曜日は午後7時まで。読みたい本はお取り寄せいたします。良い午後
【問合せ】町立図書館 ☎63-4155