

脳の表層の大脳皮質には、目覚めていられるように働く『覚醒中枢（かくせいしづつう）』と『睡眠中枢』の二つの部位があり、疲れてくると脳内にたまる睡眠物質により、睡眠中枢が大脳皮質に働きかけて、眠くなります。睡眠中に睡眠物質は減り、翌日の起床時には殆ど無くなつて覚醒中枢が働きはじめます。さらに、脳内の『体内時計』は、「昼に起きて、夜に眠る」一日のリズム

「私たちには毎日、平均7～8時間の睡眠で疲れを取り除きます。しかし、厚生省の調査では、国民の5人に1人は『睡眠に何らかの問題を抱えている』と、そして、小・中学生の約60%が『昼間、眠くてたまらん』の調査結果もあります。

心と からだの栄養

能岡 浩 [16]

が多い果物や果汁なども
とするようにして下さい。

3、午後には短い睡眠を
午前中は仕事に集中し、
昼食後に約30分眠ると、
その後の能率は上がる。

4、夕方には軽い運動を
少し汗ばむ程度の運動
をすると、寝る時に体温
は下がり寝付きが良い。

療しないと心身の病気に

体調を崩す「睡眠障害」

ためには、次のことを心がけて下さい。

1、朝、起きて直ぐ日光・音・冷・熱を浴びる

毎日なるべく決まった時刻に起き、体に刺激を与えると、体内時計を24時間にセツトし直せる。

2、朝食をしっかりとる

脳のエネルギー源の糖

5、夕食は栄養バランスの良いものを飲食する

1日30食品とする」とを心がけ、食べ過ぎに注意。

6、心身ともにリラックスして、寝る準備を

夕食後に照明・音楽・入浴など)でリラックスして寝室の環境を整える。

最近、夜遅くまで仕事

くはつ)のため數十キロ

んで体調を崩す人もあり、きちんと治療して治さないと心身の病気になります。戒律を守り、90歳以上生きられた「修行僧」の共通点は「幼児期は病弱、規則正しい生活。托鉢(たくはつ)」のため數十キロ

と呼びかけて、「阿弥陀仏、お任せします」と私の頭が下がり、阿弥陀仏が私の口を借りて、「必ず救うぞ。必ず極楽浄土へ連れて行くぞ」と、何時でも・どこにいても、私に呼びかけて下さるお声が『お念佛』なんです。

夜中に目が覚めた時は、仕事や自分の将来のことなどについて思いめぐらしたりし、不安感がつのり不眠症になります。『私の力で生きている』の姿勢では安眠できません。

南無阿弥陀仏の南無は『お任せします』の意味で、赤ちゃんがお母さんの胸に抱かれ、信頼と安らぎの中でスヤスヤと眠っている平和な姿を思いつかべて下さい。阿弥陀