

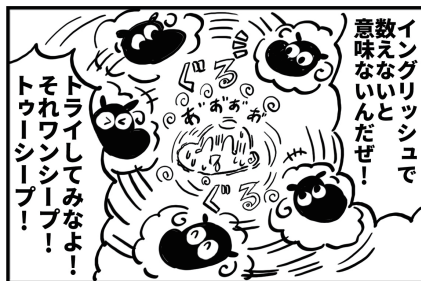
快眠の作法

Q

眠れないときに羊を数えるというのは
どういった由来があるのですか？

A

英語で羊を指す Sheep (シープ) の発音からくる
自己暗示のようなもの…とされています。



羊を数えるときはあえて英語で
数えてみてもいいかもしれません。

眠れないときに羊を数えるというのは誰も
聞いたことがある話ですが、これは英語圏で
の言い伝えから来ていると言われます。

英語で羊を指す「Sheep (シープ)」と睡眠
を指す「Sleep (スリープ)」の発音が似
ているため羊を数えることにより自己催眠が
かかることで眠気を誘う…というものです。

実際のところは羊を数えることにより呼吸の
リズムが整いリラックス効
果が得られる…という面が
あるとのこと。



編集後記

今年の2月辺りから、右の五十肩に悩まされていました。

いろいろな人に相談すると、『痛いストレッチをやらないと治らない』と言われ。

確かに、痛い動きをした後は、前より動きやすくなるのを感じました。

2ヶ月程度経過し、痛いストレッチの甲斐もあり、ほぼ痛みは無くなりました。

これを機に、毎日のストレッチと筋トレ、しっかりやり続けたいと思います。

超寝具店ヌノヤ (株式会社布屋商店) 代表取締役社長 布谷 剛