



睡眠の大切さ！

脳が休んで記憶させる事と筋肉を休ませて修復する役割を担っているのが『睡眠』です。



よく「お酒を飲んだらよく眠れる」と言ったり、眠れないから睡眠薬を服用するといったことを聞きますが、

★ お酒を飲んで寝るのは『**気絶**』

★ 睡眠薬で寝るのは『**脳だけ眠る状態**』

になるので**体の疲れが取れない**そうです。



早めにお風呂に入り、体の火照りを少し取ってから眠るのがよい睡眠には効果的だそうです。

