よく眠ることは
よき生につながる

日本人は世界でいちばん眠っていないという。多様なデータとアプローチから「寝不足は、脳と社会と命のリスク」と警告、「ねむり」が個人の健康はもちろん、社会・経済・政治にとっても重要だと納得させられる。

また、子どもの成長に早寝早起きが重要であること、「寝かしつけ」の方法についても、わかりやすくおしえてくれる。

もっとも身近な自然である自分のからだの生体時計に耳をすませ、「眠る門には　福来る」を実感してみよう。

『ねむり学入門
よく眠り、よく生きるための16章』
神山潤／著　新曜社／刊　2,310円