

心の栄養剤No140-①「寝る大人も、育つ」

【クリント・イーストウッド】米国の俳優・映画監督1930～若い頃は俳優として『ダーティ・ハリー』や『荒野の用心棒』などで活躍し、近年は映画監督として『許されざる者』、『ミリオンダラー・ベイビー』などのアカデミー賞作品を生み出したクリント・イーストウッド。彼が84歳を超えた今も現役の映画監督・俳優として精力的に活動できる理由を、インタビューでこう答えています。「**睡眠さ。とくにやることがなければ、9時間ぐらいは寝てるよ。**やりたいことはまだまだあるから、そのためには健康が大事。ちゃんとしたものを食べて、よく眠ることが一番さ」。

第一線で長く活躍し続けるために、十分な睡眠を取りましょう。

偉人たちの名言

睡眠は最高の瞑想である。【ダライ・ラマ14世】チベット仏教の最高指導者 1935～

ひとたび睡眠というこの青春の泉にひたすと、私は自分の年齢をあまり感じないし、自分がまだ健康であると信ずることができる。【アントセレ・ジッド】フランスの小説家 1869～1951

人は眠るために眠るのではなく、活動するために眠るのだ。
【リヒテンベルク】ドイツの科学者 1742～1799

心の栄養剤No140-②「睡眠時間を削らない勇気」

【アルベルト・アインシュタイン】物理学者1879～1955
予定よりも長い睡眠時間を取ると「こんなにも寝てしまった」と後悔したり、睡眠時間を削って仕事をしている人を見て焦る人もいるかもしれませんが、しかし、相対性理論を発表した**アインシュタインは1日10時間以上の睡眠を取っていたといわれています**。また彼の睡眠は、3時間寝たり、2時間寝たりといった不規則なもので、「睡眠」というのは人によってかなり個人差のあるものだと言えそうです。もしあなたが長い睡眠時間を必要とするタイプならば、無理に削る必要はありません。**しっかり休養を取ってベストな状態で仕事に臨みましょう。**

偉人たちの名言

神は現世におけるいろいろな心配事の償いとして、われわれに希望と睡眠を与えた。
【ヴォルテール】フランスの作家 1694～1778

快い眠りこそは自然が人間に与えてくれるやさしい、なつかしい看護婦だ。
【ウィリアム・シェイクスピア】イギリスの劇作家 1564～1616

疲労と悩みを予防する第一の鉄則は、たびたび休養すること。疲れる前に休息せよ、である。
【デール・カーネギー】米国の著述家 1888～1955

心の栄養剤No140-③ 「ネタは寝たあとやってくる」

【アウグスト・ケクレ】ドイツの化学者 1829~1896
ベンゼン (C₆H₆) の分子構造を解明したことで有名なケクレ。
ベンゼンは炭素原子と水素原子6つずつで構成されていますが、
それがどのように結合しているかは謎でした。これを解くヒント
を得た時のことをケクレはこう語っています。「私は机に向
かって教科書を書いていたが、あまりはかどらず、上の空だっ
た。椅子を回して暖炉の方に向き、そしてまどろんだ。またし
ても私の眼前に炭素原子が跳ね回っていた。すると今度は一匹
の蛇が現れ、自分の尾をくわえ、私の目の前をからかうように
ぐるぐる回っている。私は稲妻に撃たれたように目を覚まし
た」。炭素原子が円形に並び、それぞれが水素原子と結びつく
という環状構造を、**ケクレは夢から思いついたのです。**

とことんまで考え詰めたら、睡眠を取ることで思考が整理されます。

偉人たちの名言

決定をあせってはならない。ひと晩眠れば、よい知恵が出るものだ。
【アレクサンドル・プーシキン】ロシアの詩人・作家 1799~1837

眠りは悩める者にとって、唯一の回生剤である。
【トマス・ア・ケンピス】ドイツの神秘思想家 1380~1471

夢の途中で突然、夜中に目が覚めて、こんな考えが浮かびました「もしすべてのウェブサイトダウンロード
できて、そのリンク先を記録しておいたら、どうなるだろう」。
【ラリー・ページ】Google創業者 1973~

今回は「**春眠暁を覚えず**」という事で、睡眠をテーマに「心の栄養剤」を
選んでみました！！実は、私自身ほぼ毎日8時間以上の睡眠を取って
いて~いつも不眠気味の妻から羨ましがられています。

実際~健康~老化防止に睡眠は、最重要項目です。まず、しっかり寝る事
だけで、**成長ホルモン(若返りホルモン)**は、分泌されますので老化防止に
なります。

私達の仕事を一言で言えば、**お客様の体質・機能をどうにか少しでも「若返
らせる」事になると思います。**若返る事により病気も傷も治りやすくなり、
気持ち(気分)も前向きに元気になれます。

「**若さいっぱい~元気いっぱい~笑顔いっぱい**」の毎日を
過ごす為に、しっかり~いっぱい眠りましょう！！

私も頑張って眠りま~す(笑)

