

睡眠の質を高めるには・・・

正解は **C.**

**睡眠中に
香りを嗅ぐ**

でした。



実は、**睡眠中でも脳は香りを感じることができる**そうです。
呼吸が浅い人ほど不眠に悩む傾向があるようで、
心地よい香りを嗅ぐと、**深い呼吸になり**、
深い呼吸は、安らぎの眠りへといざないます。

(ワイツマン科学研究所による睡眠学習についての発表、
㈱ねむログの睡眠と呼吸に関する実態調査を参考にしています。)

B. に関しては、湯船に浸かること自体は睡眠の質を高めると言われています。
ですが睡眠直前や、熱めのお風呂には気をつけましょう。