



快眠お徳技[®]

ベストセレクション

Contents



快眠で睡眠負債を解消させて美容・健康・仕事の効率もUP! …P6
睡眠について知っておきたいキホンのキ …P8



PART#1 ★★★★★★

パフォーマンスを高める睡眠のお徳技 ……P10

- 1 脳も心も、いい睡眠をとれば最高のパフォーマンスに!
- 2 しっかり眠って余裕を作る 睡眠は人の器を大きくする!
- 3 夜型人間のひらめきは一瞬…… 朝型はパフォーマンスが高い!
- 4 夜12時までに寝ることがスキンケアやアンチエイジングになる
- 5 上質な睡眠で姿勢がよくなり笑顔もアップ!
- 6 ひらめきや発見、記憶力向上には快適な睡眠が必要
- 7 寝ないと太る!! 睡眠不足の解消でメタボも解消!
- 8 しっかりした睡眠は認知症や高血圧を防ぐ!
- 9 就寝前の頭皮マッサージが疲労回復に効果的
- 10 短時間睡眠でもOKなんて思うのは危険!



PART#2 ★★★★★★

眠りの質を高めるお徳技 ……P15

- 1 8時間睡眠がベストは間違い 睡眠時間は年齢で変わる!
- 2 疲れないカラダは睡眠から! まずは睡眠の質をチェック
- 3 寝る時間より起きる時間を決めると睡眠の質が向上!
- 4 「睡眠負債」は返せるけれど「睡眠貯金」はできない!
- 5 休日の睡眠負債の解消はほどほどに 2時間以内が◎
- 6 眠気が高まる午後2時~4時は仕事のミスに注意
- 7 落ち着く姿勢で寝ることで眠りの質がアップ
- 8 身体にぴったり合う枕は思っているよりも低い!
- 9 首のシワは枕が原因かも!? 首のきれいさは枕で作る!
- 10 マットレスは重要な寝具! 選び方のポイントを知って!!
- 11 睡眠の質を引き上げる食材「まごわやさしい」に注目!
- 12 羽毛布団はダウンの割合とダウンパワーで選ぶ!
- 13 朝食までの空腹時間を長めにし 体内時計をリセット!
- 14 鍋料理や辛い食事で体温を上げると寝つきがよくなる!
- 15 細胞を修復するHSP入浴法で翌朝の目覚めがすっきり!
- 16 入浴の気力がない日は手浴と足浴だけでも効果あり!
- 17 睡眠時間を確保するには入浴時間を決めてしまうのも手
- 18 基本の入浴は、ぬるめのお湯に全身浴で15分
- 19 起床時間を15分ずつ早めて夜型から朝型に
- 20 眠ることを楽しみにすると充実感もアップ!



PART#3 ★★★★★★

気持ちよく眠りにつけるお徳技 ……P25

- 1 呼吸を意識してリラックス 4・4・8呼吸法で快眠を実現!
- 2 就寝前8時間のうたた寝が快眠の邪魔をする!
- 3 太陽の光を30分以上浴びれば睡眠の質がアップ!
- 4 「ハヒフヘホ」で頭スッキリストレス解消
- 5 酸っぱいものや苦い食べ物でリラックス!
- 6 光・感情・空腹感をコントロールして寝つきやすい夜に!
- 7 暑い夜に冷たすぎる飲み物はNG
- 8 就寝前はコップ1杯の白湯で脱水を予防!
- 9 寝る直前の運動は悪影響 するなら就寝2~3時間前に!
- 10 18時以降のコーヒーは眠りを浅くする原因!
- 11 夕食はまず生野菜や発酵食品 次に汁物、肉類の順で!
- 12 5つの色の食材をバランス良く食べる!
- 13 寝る前に、おなかが空いても おかゆかスープで我慢!
- 14 レンジでタオルをチンして体に当てればリラックス!
- 15 枕元には難しい哲学書を1冊置いておく
- 16 羊を数えても眠れないが「シープ」には効果がある!?
- 17 就寝1時間前に照明を暗くすると寝つきやすさがアップ!
- 18 ベッドに横になっていいのは寝るときだけに!
- 19 就寝前の1本のタバコが脳を覚醒状態に
- 20 寝る前のお酒はNG 眠りを浅くする!
- 21 お酒を飲まなければいけないときは水とセットで!
- 22 香りの力を活用! アロマ快眠術で脳をリラックスさせて快眠へ!
- 23 不眠に効果があるのは、「真正ラベンダー」だけ!
- 24 安らかな眠りを演出するアロマキャンドル
- 25 無理に寝ないで ベッドに入るのは眠気を感じてから
- 26 よく眠れる寝室の照明はオレンジ色



PART#4 ★★★★★★

寝つきをよくするストレッチ・マッサージのお徳技 ……P36

- 1 バスタオル1枚で快適な睡眠を約束してくれる 寝る前に1分でできる究極の快眠ストレッチ!
- 2 フェイスタオル1本で簡単ストレッチ
- 3 眠る力を高めてくれる2つの睡眠エクササイズ
- 4 冷え性に最適な股関節ストレッチでリラックス効果アップ!
- 5 ゆったりとした気分で眠りにつく 全身の力を抜く筋弛緩法!
- 6 片鼻呼吸で通りをよくして、自律神経を整える!
- 7 ビジネスでも役立つ! 寝ながらの瞑想で快眠に誘おう!!
- 8 寝ながらできる瞑想の応用編 リラックス状態で快眠へ!
- 9 適度な疲れで体温をアップするスロージョギング
- 10 ながら運動で運動量を上げる 1分の片足立ち
- 11 就寝前の体操で安眠できる手足ブルブル体操

※本書に記載している情報や、紹介している商品の価格は、2018年4月10日現在のものです。



PART#5 ★★★★★★

浅い眠りを解消するお得技

………P42

- 1 睡眠日誌で最適な眠り方を発見!! 自分に合った睡眠リズムを作る
- 2 後頭部は冷やし、首は温める!! 小豆バックで寝つきをよくする
- 3 うまく眠れず、目が覚める原因は長すぎる睡眠時間
- 4 頭を冷やせば脳の温度が下がり寝つきが早まる!!
- 5 即座に眠れる人は要注意!! 睡眠時間を見直す
- 6 癒される音楽でリラックスして心地よい眠りへ
- 7 深い睡眠が続かないときは無理に眠らない
- 8 フェイスタオルで「でっけり腰痛」の痛みがやわらく!
- 9 シングルベッド2台をくっつけ 互いに快眠できる環境を作る!
- 10 春夏秋冬、季節ごとの睡眠の最適温度を知る

- 11 夏の熱帯夜でも熟睡するコツは「背中」の通気性を確保すること
- 12 寒色系の部屋の体感温度は暖色系の部屋のマイナス3度!!
- 13 一晩中、温かく眠るための正しい電気毛布の使い方
- 14 冬は、首や肩、背中を温めて安眠を得る
- 15 足先より足首を! レッグウォーマーで芯までポカポカ
- 16 眠れなくても横になっていると睡眠状態に!
- 17 デジタル時計の青・白色表示は睡眠をさまたげる!
- 18 スマホの光は深い眠りに悪影響 睡眠効率を下げる
- 19 安眠チェッカーでぐっすり度を簡単に測ってみる
- 20 温泉気分快眠へ誘う入浴剤ベスト20!!



PART#6 ★★★★★★

気持ちの良い寝室作りのお得技

………P52

- 1 頭を入り口から離しつつ ベッドを壁から10センチ離す!
- 2 疲労回復効果が高いのはやっぱりパジャマ!
- 3 締めつけフリーの腹巻き&ノーパンスタイルで眠る!
- 4 季節問わずずっと快眠を約束するシルクの実力!
- 5 安眠に効果的! パステル系とベージュのカラー
- 6 淡いピンク色の睡眠環境で寝ている間に美しくなる!
- 7 マットレスは7~10年に一度新しいものに交換!
- 8 布団に仕込む! ペットボトルの湯たんぽで快眠に
- 9 敷布団のへたり 解消するには逆さ・裏返し技!

- 10 起床30分前の暖房タイマーで朝起きやすくする
- 11 ライフスタイルで3タイプからカーテンを選ぶ!
- 12 寝るときは豆電球も消して肥満を防止する!
- 13 睡眠の質をきれいな寝室で高めよう!
- 14 寒い夜、重ね着や掛布団で対処せず敷布団側を温める!
- 15 夜中のトイレには淡い光のライトで足元だけを照らす
- 16 どんなに愛するペットでも一緒には寝ない!
- 17 睡眠中の体温変化のリズムにエアコンの設定温度を合わせよう!
- 18 熱帯夜はエアコンを一晩中つけ 体温調節で体に負担をかけない



PART#7 ★★★★★★

気持ち良く目覚めるためのお得技

………P60

- 1 1分で晴れやかになる目覚めのツボ押しで毎朝スッキリ!
- 2 耳を引っ張って眠気解消! 揉んでいるだけで体が温まる!
- 3 意外と単純? 目が覚めたらもう目を閉じない!
- 4 カーテンを開けて明るい空を見て目を覚まさせる!
- 5 カーテンは10センチくらいの隙間を開けておく
- 6 目覚まし時計は遠くに置いてまず体を動かす!
- 7 目覚まし時計は少しずつ音量アップのタイプに!

- 8 目覚まし時計が動けば、いやでも目が覚める!
- 9 毎朝の習慣に! 足湯で足元から体温を!!
- 10 熱いシャワーでマイナスイオンを浴びて体を起こす
- 11 朝食は起きてから1時間以内にとるのが最適!
- 12 朝はサラダやフルーツよりも温かく塩気のある朝食を!
- 13 どうしても食べられないときは少量でもフルーツやゆで卵を!



PART#8 ★★★★★★

不眠を解消するお得技

………P66

- 1 睡眠の質を下げってしまう隠れいびきに要注意!
- 2 鼻づまりと口呼吸改善グッズでいびきの悩みを軽減!
- 3 ベッドから布団へ 寝方を変えて寝つきやすく!
- 4 女性にオススメいびき対策の舌まわし体操
- 5 ひどいいびきには妊娠後期にする妊婦のポーズを!
- 6 睡眠時無呼吸症候群は早期発見で現代病リスクを回避
- 7 起きているときにも出る睡眠時無呼吸症候群チェックリスト
- 8 睡眠時無呼吸症候群は改善&治療ができる!
- 9 睡眠の質を低下させる隠れ鼻づまり
- 10 隠れ鼻づまりのサインをまずはチェック
- 11 薬といっても作用はいろいろ睡眠薬の4つのタイプを知ろう!

- 12 飲み始めたらやめられない? 認知症に? 睡眠薬の真実!
- 13 気軽に使っても大丈夫な市販の睡眠改善薬はコレ!
- 14 頼りになる専門医や睡眠外来は、日本睡眠学会HPで調べる!
- 15 眠れないときは一度起きてからリラックスする
- 16 風船イメージ法で眠れないイライラを解消
- 17 夜中に何度も起きてしまう3つの原因を解消!
- 18 夕方以降の水分を控えてトイレを減らす!
- 19 ホワイトノイズで騒音を軽減し、静かな眠りを
- 20 香り・光・音で睡眠を誘導する新型マシンも登場
- 21 眠りに必要な栄養素は睡眠サプリメントで補給できる!
- 22 いつもと違う場所でも愛用アイテムを持参して快眠を!



PART#9 ★★★★★★

昼寝と仮眠のお得技

………P76

- 1 仕事の効率、夜の寝つきがUPする昼寝習慣をマスターしよう!
- 2 アンカースリープで不規則な生活を乗り切る!
- 3 目の疲れを取る&入眠効果もあるのがアイマスク!
- 4 昼寝の黄金タイムは昼食後~午後3時まで!
- 5 頭がスッキリする昼寝時間は20~30分!
- 6 昼寝の前のコーヒー習慣で寝すぎ防止!
- 7 視覚を刺激するブルーライトで眠気解消!

- 8 指につけるだけで昼寝の質がUP! 「ゆびまくら」
- 9 今日は徹夜と決まったら まずは90分の仮眠をしよう!
- 10 海外旅行の時差ボケ解消には食事と光が重要だった!
- 11 長距離移動でも帰りの新幹線で寝てはダメ!
- 12 つい誘われる二度寝が体内時計を狂わせていた!
- 13 休日は眠くても一度起きて朝食をとってから昼寝を

