

毎日が最強になる! スゴい早起き

お得技®ベストセレクション



CONTENTS

エビデンスに基づいた早起き技で絶対起きられる P4

増えた朝時間で自分を変える! / 朝活メリット10 P6



早起きを習慣づける最強のお得技 P12

- 1 早起きのコツは起きる時間より寝る時間を大切にすること!
- 2 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!
- 3 耳を引っ張って眠気解消! 耳を揉むだけで体が目覚める!!
- 4 誰でも絶対に起きられる目覚ましアプリはコレ!
- 5 休日も同じ時間に起きれば早起きが定着!
- 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 プロレスの入場曲のような音楽でテンションを上げる
- 9 カーテンは10センチくらいの隙間を開けておく
- 10 毎朝の習慣に! 足湯で足元を温めるとスッキリ
- 11 無駄な時間を見つけ出し躊躇なく捨てる
- 12 無駄に時間を浪費している趣味はセーブする
- 13 残業を減らして睡眠時間にあれば目覚めもすっきり
- 14 朝はサラダやフルーツよりも温かく塩気のある朝食を!
- 15 目覚めに必要なのはやっぱり朝食でした!

- 16 熱いシャワーでマイナスイオンを浴びて体を起こす
- 17 朝食は起きてから1時間以内にとるのが最適!
- 18 起きるために朝一番の楽しみを用意しておく
- 19 気分もやる気もアップの呪文は「目的」「確認」「ありがとう」!
- 20 何か考え始める前にぱっと起きて、行動を開始
- 21 起床後の行動を決めて、リズムをつくる
- 22 新しいことに挑戦すれば早起きも楽しみに
- 23 目標に具体的な数字を入れてやる気を出す
- 24 誰もがおちいる現状維持バイアスの乗り越え方
- 25 朝の時間はアイスコーヒーで判断能力をアップ
- 26 朝にテレビはNG 時間も気分もいいことなし
- 27 夜のテレビ番組は録画しておいてご褒美にする
- 28 軽い運動をして身体も心も目覚めさせる
- 29 目覚まし時計が動けば、いやでも目が覚める!



① 早起きコラム① スーパーサラリーマン石川和男先生の`朝`スケジュール P24



黄金の朝時間を最大限活用する最強のお得技 P25

- 1 朝のゴールデンタイムを確保して夢を実現!
- 2 早起きをして時間をつくと人生も変えられる!!
- 3 朝は「緊急ではないが重要なこと」に取り組むのにベスト
- 4 やりたいことによって寝る時間と起きる時間を変えよう
- 5 朝の30分は夜の30分より格段に効率アップ!
- 6 時短アイテムで1年を369日に増やそう!
- 7 朝の30分でそうじが断然はかどる!
- 8 朝の読書は夜に比べて格段に効率がいい!

- 9 朝やなくていいことはやらない
- 10 タスクを重複させて朝の準備を時短
- 11 簡単なことから始めると気分がのる!
- 12 デスクの上は片づけずに用意の手間を削減
- 13 目標や願望を書き出すとやる気アップ!
- 14 計画・実行・検証・行動の繰り返しでみるみる実力アップ
- 15 耳を使ったながら勉強で時間を活用
- 16 周りの目を利用しやる気と集中力を引き出す!



① 早起きコラム② ビジネスマン、専業主婦、リタイア組 タイプ別早起き生活 P32



昼寝と仮眠で能力を上げる最強のお得技 P33

- 1 効率アップし、早起きにも効く昼寝習慣をマスターしよう!
- 2 昼休みは遅れを取り戻す敗者復活の時間
- 3 昼寝の黄金タイムは昼食後〜午後3時まで!
- 4 頭がスッキリする昼寝時間は15〜20分!
- 5 昼寝中に目も休ませてさらに効率アップ

- 6 指につけるだけで昼寝の質がUP! 「ゆびまくら」
- 7 昼寝ができない日はブルーライトで眠気解消!
- 8 休日は眠くても一度起きて朝食をとってから昼寝を
- 9 アンカースリープで不規則な生活を乗り切る!
- 10 今日は徹夜と決まったらまずは90分の仮眠をしよう!



睡眠と早起きのキホンのキ P38



能力が上がる睡眠の最強のお得技

P40

- 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 夜型の1.4倍という研究も! 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!



眠りの質を高める最強のお得技

P45

- 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 休日の睡眠負債の解消はほどほどに 1時間以内が◎
- 4 羽毛布団はダウンの割合とダウンパワーで選ぶ
- 5 落ち着く姿勢で寝ることで眠りの質がアップ
- 6 「睡眠負債」は返せるけれど「睡眠貯金」はできない!
- 7 身体にぴったり合う枕は思っているよりも低い!
- 8 首のシワや肩こり、いびきは枕が原因かも!?
- 9 マットレスは重要な寝具! 選び方のポイントを知って!!
- 10 睡眠の質を引き上げる食材「まごわやさしい」に注目!
- 11 鍋料理や辛い食事で体温を上げると寝つきがよくなる!
- 12 細胞を修復するHSP入浴法で翌朝の目覚めがすっきり!
- 13 入浴の気力がない日は手浴と足浴だけでも効果あり!
- 14 基本の入浴は、ぬるめのお湯に全身浴で15分
- 15 眠ることを楽しみにすると充実感もアップ!
- 16 朝食までの空腹時間を長めにして体内時計をリセット
- 17 呼吸を意識してリラックス 4・4・8呼吸法で快眠を実現!
- 18 就寝の8時間前のうたた寝が快眠の邪魔をする!
- 19 太陽の光を30分以上浴びれば睡眠の質がアップ!

- 20 「ハビフヘホ」で頭スッキリストレス解消
- 21 酸っぱいものや辛い食べ物でリラックス!
- 22 光・感情・空腹感をコントロールして寝つきやすい夜に!
- 23 暑い夜に冷たすぎる飲み物はNG
- 24 就寝前はコップ1杯の白湯で脱水を予防!
- 25 寝る直前の運動は悪影響! するなら就寝2〜3時間前に!
- 26 18時以降のコーヒーは眠りを浅くする原因!
- 27 夕食はまず生野菜や発酵食品 次に汁物、肉類の順で!
- 28 5つの色の食材をバランスよく食べる!
- 29 寝る前に、おなか为空いても おかゆかスープで我慢!
- 30 レンジでタオルをチンして体に当てればリラックス!
- 31 就寝前の1本のタバコが脳を覚醒状態に
- 32 寝る前のお酒はNG 眠りを浅くする!
- 33 お酒を飲まなければいけないときは水とセットで!
- 34 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!
- 35 不眠に効果があるのは、「真正ラベンダー」だけ!
- 36 安らかな眠りを演出するアロマキャンドル
- 37 無理に寝ない! ベッドに入るのは眠気を感じてから
- 38 よく眠れる寝室の照明はオレンジ色



①早起きコラム③ スーパーサラリーマン石川和男先生の「夜」スケジュール P62



快眠を誘う最強ストレッチのお得技

P63

- 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を誘う
- 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



心地よい眠りにつける最強のお得技

P69

- 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「でっちり腰痛」の痛みがやわらく!
- 9 春夏秋冬、季節ごとの睡眠の最適温度を知る
- 10 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
- 11 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る!
- 12 熱帯夜はエアコンを一晚中つけ 体温調節に体に負担をかけない
- 13 睡眠の質を下げてしまう隠れいびきに要注意!
- 14 鼻づまりと口呼吸改善グッズでいびきの悩みを軽減!
- 15 ベッドから布団へ 寝方を変えて寝つきやすく!

- 16 女性にオススメ いびき対策の舌まわし体操
- 17 ひどいいびきには妊娠後期にする妊婦のポーズを!
- 18 睡眠時無呼吸症候群は早期発見で現代病リスクを回避
- 19 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
- 20 睡眠時無呼吸症候群は改善&治療ができる!
- 21 睡眠の質を低下させる隠れ鼻づまり
- 22 隠れ鼻づまりのサインをまずはチェック
- 23 薬といっても作用はいろいろ 睡眠薬の4つのタイプを知る!
- 24 飲み始めたらやめられない? 認知症に? 睡眠薬の真実!
- 25 気軽に使っても大丈夫な市販の睡眠改善薬はコレ!
- 26 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!
- 27 夕方以降の水分を控えてトイレを減らす!
- 28 風船イメージ法で眠れないイライラを解消
- 29 夜中に何度も起きてしまう3つの原因を解消!



※この本は一部、弊社刊行の『快眠お得技ベストセレクション』を加筆・再編集しています。記載している情報や、紹介している商品の価格は2020年7月現在のものです。