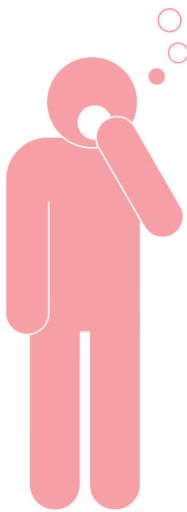


# 睡眠の質を 確実によくする方法

人生の1/3を費やすという睡眠時間。睡眠のとり方で、起きている時間のクオリティも大きく変わります。そこで、睡眠時間が不規則になりがちな多忙なビジネスマンでも、朝からトップスピードでパフォーマンスを発揮できる方法を、今回はお伝えしていきます。

寝たのに  
眠い?!

## それは寝不足のせいではありません!



睡眠時間はとっているはずなのに、仕事中に眠くなってしまふ。平日の睡眠不足を解消しようと、休日のお昼過ぎまで寝だめをしたのに、月曜の朝がツライ。そんな経験をもつ方は多いのではないのでしょうか？

眠さの原因は間違った睡眠のとり方にあります。極端に言えば、3時間睡眠でも日中すっきりと過ごすことができるのです。そして、正しい睡眠マネジメントを行えば寝不足が解消されるだけでなく、仕事の効率もアップします。例えば、昼食後の時間帯、頭がボーっとしてやる気がでない。残業時間、集中できずに作業がはかどらない。これらの問題も睡眠で解決できます。

睡眠マネジメントを行うには、まず脳とからだのリズムである「生体リズム」を理解することが重要です。



全国の治療家さんに勉強会を開催しています!!



このニュースレターを通じて  
地域の皆さんに健康で居てもらうことが  
このニュースレターの目的です!

骨盤調整×食事×運動で再発しない  
健康な身体作りをサポート  
きたすま接骨院 院長 原 健司



きたすま接骨院  
TEL.078-647-7838



〒654-0103  
兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1  
スカイコーポ101

