



## 濃縮睡眠®メソッドの秘密 ～多角的アプローチと3大ポイント～

### 睡眠の質を高める効果

毎日とっている睡眠は私たちの体だけでなく、メンタルにも大きな影響を及ぼします。睡眠の質が上がっていくことで体の疲れがしっかりと取れ、集中力・記憶力・判断能力も高まり、前向きな気持ちになっていきます。仕事のパフォーマンスが上がったり、自分の自由な時間が増えることで新しい趣味や勉強を始めたりすることができます。

睡眠を変えること、それは自分の人生を自分で変えていくこと、と言っても過言ではありません。

### 濃縮睡眠®とは

濃縮睡眠®とは

**入眠から2時間の睡眠の質を高めた効率の良い睡眠**

のことを指します。

「眠りが足りない」という人の多くは「睡眠時間」が足りないのではなく、「深い睡眠」が十分に取れていないのです。睡眠の質を高めていった上で自分にとって最適な睡眠時間を探していくと、なかにはこれまでよりも睡眠時間が短くなる方もいらっしゃいます。睡眠時間は変わらなくても、日中のパフォーマンスが上がって結果として自由な時間が増えた、という方もいらっしゃいます。

濃縮睡眠®を手に入れるための方法、それが濃縮睡眠®メソッドなのです。

代表理事 松本美栄著

「誰でも簡単に疲れのない体が手に入る 濃縮睡眠メソッド」

かんき出版

[Amazon](https://www.amazon.co.jp/dp/4766000000) や全国書店にて絶賛発売中！





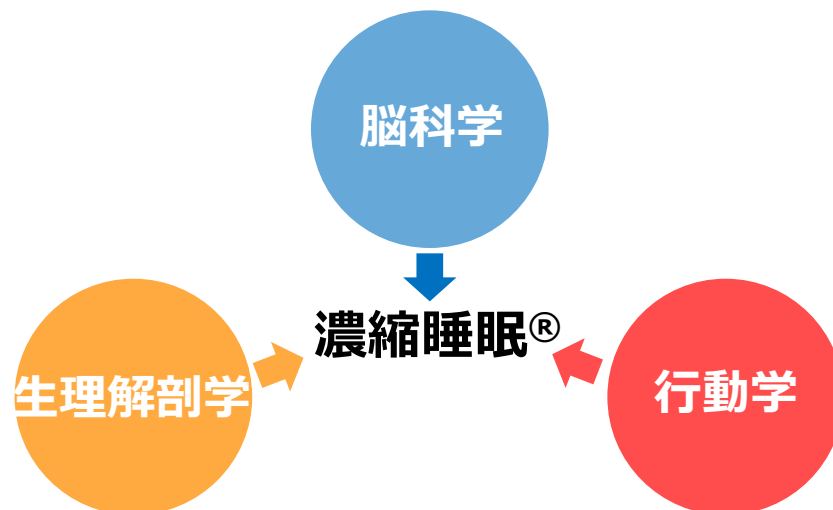
## 濃縮睡眠®が多くの人の睡眠の質にアプローチできる理由

睡眠は「眠る」という一見単純な行為ですが、実は科学的にはまだまだ研究途中なのです。そのため、「睡眠の質を高める」と言っても人によって睡眠の質を下げている要因は様々なため、睡眠の質を高めるためにやらなくてはならないことも変わってきます。他の人が実践して成果が出た方法が必ずしも自分自身に当てはまるとは限らないのです。そこで濃縮睡眠®メソッドでは下記の側面から多角的に睡眠の質向上に向けてアプローチすることで、より多くの人に成果を感じてもらえるように開発をしました。

**脳科学** : 肉体・精神、両方に影響を与える脳を理解し、コントロールする

**行動学** : 継続的に睡眠の質を高め続けられるように行動習慣を管理する

**生理解剖学** : 体の仕組みを理解し、眠れる体づくりをする



**多角的アプローチで睡眠を濃縮**



## 濃縮睡眠®メソッドの3大ポイント

睡眠を濃縮するために多角的にアプローチをしていく濃縮睡眠メソッドには3つのポイントがあります。

一つ目は「**脳疲労の解消**」です。

脳が疲れていると自律神経の機能が低下し、深い眠りに入ることはできません。脳を疲れさせる原因を取り除いていくことが大切です。

二つ目は「**血流の改善**」です。

筋肉が緩むと血の巡りが良くなって副交感神経が優位になります。体をほぐしていくことで眠れるからを作っていくことができます。

三つ目は「**睡眠環境の整える**」です。

眠る場所は睡眠に大きく影響をします。寝具や寝室の環境を整えていくことで睡眠の質を高めていくことができます。

これらのポイントを多角的にアプローチしていくことで睡眠を濃縮していきます。

さらに詳しい内容や濃縮睡眠メソッドの一部を[濃縮睡眠マスター講座 体験・説明会](#)でご案内しています。ぜひご参加ください！

### 睡眠を攻略し、活用する！

濃縮睡眠メソッドを体系的に学び、濃縮睡眠をマスター・大切な人たちの睡眠のケアもできるようになる講座です。



濃縮睡眠マスター講座  
睡眠セラピスト養成講座

### 健康の第一歩は知識から！

Facebookオンラインサロン **濃縮睡眠ラボ**  
で過去動画が視聴できます。

**月額1,480円 申込後30日間無料**

