



一般社団法人

濃縮睡眠協会
Concentrated Sleep Association

まったく新しい睡眠を手に入れるための「濃縮睡眠式 睡眠環境12の法則」

睡眠の質を高めるためには睡眠環境を整えていくことが大切です。いくら日中の行動や食事などに気を使っていても眠る場所が乱れていては睡眠の質は下がってしまいます。いま、自分が眠っている環境の見直しに是非このシートを活用してみてください。

今日の夜から一つでも試してみてください。続けることで睡眠の質が変わっていきます。

眠るときはスマホを機内モードにする

スマホから出る電波は睡眠の質を下げてしまいますので、機内モードにしましょう。

床を磨く

床に埃やゴミが溜まっているとリラックスして眠ることができません。

部屋の整理整頓をする

部屋の散らかりは脳の疲れにつながってしまいます。寝室にはいらぬものを置かないようにしましょう

寝室の空気は綺麗にする

空気が汚いと睡眠中の呼吸が浅くなってしまいます。

高さのあった枕を選ぶ

体に合っていない寝具は寝ても体の緊張が取れないどころか、逆に疲れが溜まってしまいます。

ベッドをソファがわりにしない

ソファで寝続けるとベッドに入っても眠れなくなってしまいます。

眠る前は部屋の明かりを暗めに設定する

明るいままの部屋では体は熟睡モードに入りません。

寝室の温度・湿度に気を遣う

温度・湿度が快適でないとスムーズに眠りに入ることができません。

眠るときはパジャマに着替える

眠っているときは汗をかくので、吸湿性の良いパジャマにしましょう。

寝室は落ち着いた色使いのものを選ぶ

目から入る色の影響にも気を使いましょう。明るい色は脳が興奮してしまって、リラックスできません。

眠る前にリラックスできる音楽を流したり、アロマを嗅いだりする

アルファ波や自然音などの音楽を聴いて脳と体の緊張を解いていきましょう。アロマも効果的です。



一般社団法人

濃縮睡眠協会
Concentrated Sleep Association

睡眠環境を整えるとは

寝室は眠る場所であり、自分のパワーを高める神聖な空間です。睡眠環境を整えていくと睡眠の質が上がり、朝はすっきりと目覚め、日中は元気に過ごし、夜はスムーズに眠りに入っ
てぐっすりと眠れるようになっていきます。毎日のパフォーマンスが上がり、仕事もプライベートも充実した時間を過ごせるようになります。

睡眠を変えてパフォーマンスアップでイキイキとした毎日を過ごした方へ
濃縮睡眠マスター講座

公式 LINE アカウントから講座の体験・説明会の情報や
睡眠に関する情報を手に入れることができます。



公式 LINE アカウントの
登録はこちら



一般社団法人

濃縮睡眠協会

Concentrated Sleep Association