

寝不足解消法セミナー動画&音声

この度は、寝不足解消法セミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能ですので、どうぞご利用ください。

■セミナー内容 第1部 約1時間31分

動画：<https://youtu.be/3JVo4JDZnPM>

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/nebusoku1.mp3>

1. 不眠症とは？
2. 不眠症になる2つの原因
 - ・睡眠の条件
3. 寝不足の原因にPCやスマホは含まれるか？
 - ・PCやスマホが原因で寝不足になっている時の現象について
4. PCやスマホが原因で寝不足になっている場合の2つの対策
 - ・眼球運動の実践方法
 - ・眼球運動の応用編
5. トイレ以外に中途覚醒する原因について
 - ・自律神経を狂わす睡眠のとり方
 - ・突然考え事で目が覚める原因について
6. 子供と一緒に寝ていてリラックスできない解決方法
7. ストレスが原因で不眠症になるか？
 - ・ストレスと健康三原則の関係について
8. ストレスによる不眠の対処法

質問 1. PC とスマホによる血流障害でなぜ寝不足が起こるのか？

9. 夜遅くに帰宅して食事してから寝るまでの注意事項

- ・一般論に一工夫加えるだけですぐ眠っていい状態になる

10. 十分な睡眠時間を夜の間に取りれない場合の対処法

- ・睡眠時間だけでなく食事の時間も調整が必要になるケース

11. 考え事がありなかなか寝付けないときの対策

- ・考え事をなくす秘訣

質問 2. 同じ考え事が続くときの対処法

- ・〇〇の設定ができると考え事を減らすことができる

質問 3. 昼寝がもたらす効果

- ・昼寝をしていい状態といけない状態
- ・電車などで寝ている時に横に傾く理由
- ・昼寝の姿勢で歪みを作らないようにする方法
- ・何を昼寝と呼ぶか？
- ・睡眠以外で眠くなった時にやるべき事

質問 4. 昼寝の起き方について

質問 5. 昼寝してすぐ眠れるようにコーヒーを飲む意味について

- ・科学的データについて

■セミナー内容 第2部 約1時間3分

動画：<https://youtu.be/ZzRA8nCQ0Ag>

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/nebusoku2.mp3>

1 2. 寝場所が狭く寝返りをうてない場合の対処法

- ・自力で歪みを見つけ出す方法

1 3. 寝具を変えれば寝返りが打てるようになるのか？

- ・寝返りをうてるようにするための方法

1 4. 不眠症の対策

- ・不眠症にならざる負えない条件がそろっていないか考えよう
- ・不眠症から脱却するための2つの方法
- ・睡魔を引き出す〇〇の動きとは？
- ・〇〇の動きを活性化させる間違いやすい方法
- ・リラックスするための重要ポイントについて

質問6. お腹がキュルルルとなる意味について

- ・お腹の音が鳴らなくなる方法
- ・お腹から音がしたからお腹が空いたというわけではない
- ・お腹の音は胃と腸とどちらの音？

1 5. 不眠症の漢方治療とは？

- ・『漢方は安全で副作用がない』ということはない
- ・手に入れやすい良さの裏でこじらせやすいという弱点があるのが漢方
- ・漢方の自力処方にはパターンの見極めが重要

- ・漢方であっても不眠症の原因が処方決め手になる

16. 眠れない日が続いた時に一時的に睡眠薬を利用するのは良い事か？

- ・睡眠薬に溺れるかどうかの見極めが重要

17. 不眠症のタイプ別の対処法を知りたい

- ・不眠症を対処するために最も重要な振り返り作業

18. 質の高い睡眠をする方法を知りたい

- ・4つの睡眠障害と睡眠の質を理解するために必要な2つの要素
- ・睡眠中に行うべき5つの作業

19. 寝るだけの体力がない、とはどういうことか？

- ・西洋医学と東洋医学での寝る力の違いについて
- ・呼吸をコントロールする上で重要な2つの臓器

20. 寝る体力をつけるにはどうしたらよいか？

- ・〇〇の柔軟性不足を解消する
- ・睡眠力が少なくなっている時の症状に〇〇すると腰痛がある
- ・睡眠力を高めるうえで下半身の〇〇を高める必要がある
- ・〇〇力がないと横になると眠れない

質問7. 生理前に目が冴えて全然眠れない原因について

- ・生理前に眠れなくなる2つの可能性について

質問8. 寝る前に暗い環境を作っていくときの工夫について