

# 睡眠障害克服セミナーの動画&音声

この度は、睡眠障害克服セミナーの動画&音声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になりますので、どうぞご利用ください。

## セミナー動画

### 第1部

<https://www.youtube.com/watch?v=IxJLHyaEYGQ>

### 第2部

<https://www.youtube.com/watch?v=epNL7Xd1LhE>

### 第3部

<https://www.youtube.com/watch?v=R5GiIPZgZlc>

## セミナー音声

### 第1部

<https://curehouse.jp/study/sleep-koku1.mp3>

### 第2部

<https://curehouse.jp/study/sleep-koku2.mp3>

### 第3部

<https://curehouse.jp/study/sleep-koku3.mp3>

## ■セミナー内容 第1部 約1時間36分

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=IxJLHyaEYGQ>

音声：<https://curehouse.jp/study/sleep-koku1.mp3>

### 1. 寝つきが悪い

- ・寝つきが悪くなるさまざまな要素について

### 2. 寝る前のスマホは厳禁か？寝る前にスマホを見る事で起こる悪い事とは？

- ・寝る前にスマホを見ることによって起こる問題の流れについて
- ・目と睡眠を結び付ける公式とは

### 3. 眠いののに眠れない

### 4. 寝たと思ったらすぐ起きてしまう

5. 夜9時くらいに子どもと一緒に眠ると12時くらいに目が覚め、その後なかなか寝つけない。これは子どもと一緒に寝ないようにする以外は解決策はないのでしょうか？

- ・途中で目が覚める場合の対策について

質問1 日中に何かをやる時間で夜中も起きていることの対処法

質問2 副交感神経を高める呼吸法ができない

- ・深い呼吸を普通にできるようにする必要性

質問3 交感神経を使っている目安について

- ・改善していく上で最もわかりやすい目安の作り方

質問4 心拍数が減れば寝やすくなるのか？

質問5 夜中にちょこちょこ目覚めるのを変えたい

- ・心拍計の正しい測り方

### 6. 暗闇で横になるとあっという間に寝てしまう理由

- ・自律神経を常に使っている人の特徴

- ・スイッチの設定をどうしていくことが良いのか？

#### 質問6 スイッチの入れ方切り方について

- ・スイッチを作っているのは〇〇
- ・今の体調を変える答えは〇〇にはない
- ・改善するためのアイデアが出ない時に考えた方が良いところ。

#### 7. 長く寝れたと思ったのに2～3時間で目が覚めてしまう

- ・2～3時間という区切りの意味について

#### 8. 夜ご飯の内容によって（糖質・タンパク質など）眠りにつきにくくなった りするか？

- ・健康のために好きじゃないものを取り入れ続けることで何が起きるか？
- ・意識の嫌いと無意識の嫌いの違いについて
- ・一般的な生活をしていて健康な人はいない

#### 質問7 眠りつきやすくなる食材について

- ・睡眠だけでなくいろんな体調面をコントロールするための栄養バランスについて
- ・すごい先生の信者になってしまうパターンについて
- ・無駄な情報と重要な情報の違い

#### 9. 夜中にトイレで目が覚める

- ・一般的な人たちの考えについて
- ・トイレに行きたくなる理由について
- ・若い人と高齢者のトイレの違いについて
- ・高齢者が治らない常識のマインドブロックについて

#### 質問8 夜中のトイレで行っても行っても起きてしまう理由について

- ・このような現象が起きやすい筋肉の状態について
- ・おしっこがすごい出てしまう時の水分の出所について
- ・ストレッチで緩めようとして過緊張してしまう理由
- ・実際にそのような現象が起きてしまった時の具体的方法

#### 質問9 日中トイレが多い人の特徴について

## 質問10 何かを飲んだらすぐにトイレへ行ってしまう場合について

### ■セミナー内容 第2部 約1時間32分

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=epNL7Xd1LhE>

音声：<https://curehouse.jp/study/sleep-koku2.mp3>

#### 10. 夜中に目が覚めるとその後なかなか眠れない

- ・寝るための体力について

#### 11. 夜中に家族が帰ってきて起きないといけない

- ・起きたいのか？起きたくないのか？によって大きく違う
- ・健康オタクだからこそ考えてしまう問題点

#### 12. 家族が夜遅くまで起きているから眠れない

- ・眠れるようになるための具体的な工夫について
- ・倒れた時のリスクを考えておく

#### 13. 眠剤を飲まないで眠れない

- ・多くの人がやっている眠れると思われる方法をやってもいつまでも眠れない理由について
- ・原因を見つけるために病院で検査をしている人の問題点

#### 14. 眠剤を飲んででも寝れない時がある

- ・眠れない理由を深く考えてみる

#### 15. 眠剤を飲んで寝ているが疲れが取れない

- ・睡眠中に行っている5つの作業について
- ・眠剤を利用した時の睡眠状態について
- ・眠剤を止めるときの手順
- ・眠剤を急に止めてしまった場合の悪影響について

#### 16. 眠剤による副作用について

- ・睡眠中の重要な作業ができなくなる代表的な寝方について

### 質問 1 1 眠剤飲んでても疲れも取れてスッキリしていると思っている人に対しては？

- ・眠剤を飲んでいる睡眠の状態について
- ・眠剤を飲んだ寝起きでスッキリしているときの状態について
- ・この危険性に気づけない一番の問題について
- ・この危険性を本人に教えられるのはたった一人

### 質問 1 2 眠剤を弱くしていく流れについて

- ・心療内科で眠剤を処方されている場合の大きな問題について
- ・眠剤が止めれなくなっている一番大きな問題について

### 質問 1 3 膀胱が活動しているときの自律神経について

- ・膀胱炎になる流れについて
- ・一度危険性を感じた場合の反応について
- ・膀胱の一つの鍛え方について
- ・筋肉痛と膀胱炎の相違点

### 1 7. いくら長く寝ても眠気が取れずいつも疲れている

- ・熟睡できていない理由について
- ・眠りの質の悪さについて
- ・熟睡できるようにするための方法
- ・起き上がれない身体を作る方法について
- ・寝ても疲れが取れない時は〇〇の証明
- ・疲れていると感じていても身体全体が疲れているわけではないことの解説
- ・すぐ横になりたい人の理由について
- ・ずっと横になっていると身体にどのような反動が起きるのか？
- ・いずれ寝たきりになるパターンについて
- ・元通りの身体に戻すだけでは治っていないことを解説
- ・抗うつ剤を有効利用するごく少ないケースについて

### 1 8. 休みの日や出先で少し座って休んでるだけでも瞼が下りてくるのは睡眠不足で疲れがたまっているのが原因か？

- ・眼とまぶたを肝と腎から考える
- ・血があるかどうかの簡単な目安
- ・眼が調子よくなり睡眠の質が上がるようにするためにやるべきこと

### 19. 昼寝も十分に取れているから睡眠不足はない

- ・体力が落ちていく寝方について

### 20. 昼寝の後に頭痛が起こることが多い

- ・代表的な2つのパターンについて
- ・どういう昼寝の取り方だと頭痛が出ずに済むのか？
- ・長時間昼寝をとってもいい状態について
- ・ストレッチトレーニングについて
- ・ストレッチとはどのような運動か？

### 質問14 長期間入院して筋肉が衰えた時にどこからどのような感じで進めていけばいいのか？

- ・細かいステップバイステップ
- ・筋肉痛大好きな人と筋肉痛未経験の人によってリハビリ内容を変える
- ・早く復帰したい人のリハビリについて

## ■セミナー内容 第3部 約1時間53分

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=R5GiIPZgZlc>

音声：<https://curehouse.jp/study/sleep-koku3.mp3>

- ・眠剤を飲み忘れた時の考え方について
- ・常識的な人が薬に対して思っていること

### 質問15 眠剤って何なんですか？

#### 21. いつも同じような夢にうなされるような目覚め

- ・どういう状況に対してうなされているのか？
- ・回避できない問題を抱えてうなされている場合の対処法

### 質問16 うなされるという感覚はどのような状態なのか？

- ・質問する力が不足している大問題について
- ・単純明快な回答を求めている人たちのパターンについて

22. 怖い夢（追いかけられたり、高いところから落ちそうになる）を見た時には、凄く疲れが残っています。そんな怖い夢を見る原因と先生の見解を教えてください

- ・夢の中での力の使い方について
- ・唯一理解しきれなかった夢の話
- ・夢の意味を確実につかむためのポイント
- ・怖い夢・ビビる夢は〇〇を表す内容
- ・身体の内部が訴えている夢について
- ・現実を諦める人たちが多すぎる
- ・骨格の問題が夢に現れているパターンについて
- ・身体が訴える力のすごさ

23. いつも見ている夢のパターンが同じ

- ・感情面と身体の結びつきのパターン分析

24. 寝た時の姿勢と寝起きの姿勢が変わらない

- ・健康寝具はどのような寝具なのか？
- ・どんな寝方をしても必ず寝起きは決まった姿勢になっている
- ・寝返りうてた時とうてなかった時の身体の違いについて
- ・交感神経が高ぶった状態での2つの寝起きパターンについて
- ・昔よく眠れていた当時を思い出す

25. 寝た場所と違う場所で目覚めることが多い

- ・常識通り寝ようとしていることでおかしいことが起きていないか？

26. ソファや床にうたた寝の状態朝目覚めることが多い

- ・うたた寝で現状を把握するコツ
- ・うたた寝を防御する方法

27. 朝目が覚めるとあちこち身体が痛くてすぐに動き出せない

- ・あちこち痛みが出てしまう理由

28. 予定の起床時間よりも早く目が覚めてしまうことが多い

- ・早く目が覚めてしまう人の特徴的な性格について
- ・治療後の異常睡眠の事例について

- ・寝ていないはずなのに、時間だけ過ぎている現象について

## 29. 睡眠の質をよくする方法

- ・やるべきことはわかっているけど成果が得られていない時の考え方
- ・必死に勉強していても成果が得られない人の特徴
- ・みんな睡眠を毎日とっているということはみんなが睡眠のプロ
- ・他の健康情報とキュアハウスの大きな違い