

濃縮睡眠セミナー

美しさと健康は眠りから。
濃縮睡眠メソッドで変わるあなたの毎日



実践！ 濃縮睡眠メソッド



頭蓋・眼精疲労マッサージ

脳疲労が蓄積すると、頭部の血流などのめぐりが悪くなって老廃物が溜まってしまい、さらに酸素や栄養も届きにくくなってしまうです。頭蓋マッサージをすることでめぐりを良くすることができます。



濃縮睡眠メソッド

A：脳疲労ケア



頭蓋マッサージ

①側頭部を手のひらの付け根でほぐす



Point

スピードに注意

ゆっくりと
6回押し回す

濃縮睡眠メソッド

A：脳疲労ケア



頭蓋マッサージ

②側頭部を4本の指を立ててほぐす



Point

スピードに注意

ゆっくりと
6回押し回す

場所をずらしながら
2～3ヶ所をマッサージ



眼精疲労マッサージ

①ホットタオル*で後頭部・両目を温める（各3～5分）

*濡らしたタオルを電子レンジで1分ほど温め

後頭部

（髪の生え際）



両目



濃縮睡眠メソッド

A：脳疲労ケア



眼精疲労マッサージ

②目の上の骨の間に 親指を横にしてやさしく押す



Point

スピードに注意

3秒押して
3秒で離す

3セット

濃縮睡眠メソッド

A：脳疲労ケア



眼精疲労マッサージ

- ③目の下の骨の間に人差し指、中指、薬指を
ひっかけるようにやさしく押す



©2023, Concentrated Sleep Association

Point

スピードに注意

3秒押して
3秒で離す
3セット



眼精疲労マッサージ

④こめかみを人差し指、中指、薬指で回しながら押す



Point

スピードに注意

ゆっくりと
6回押し回す

濃縮睡眠メソッド

A：脳疲労ケア



マインドフルネス・呼吸

マインドフルネスは瞑想から宗教的な目的を排除し、**脳のパフォーマンス**に着目したもので、ストレス緩和法が起源とされています。

「今、この瞬間の自分の気持ちや体の状態をあるがままに受け入れる」

という瞑想法です。





マインドフルネス・呼吸

○ブレスング・マインドフルネス

呼吸しているときの体の変化（吸っているとき・吐いているときの体の動き）に集中するマインドフルネスです。

- お腹を膨らませながら 6 秒吸って
- 3 秒止めて、 9 秒かけて出しきる
- 3 回行う





不安スツキリノート

不安は抱え続けると大きなストレスとなります。不安スツキリノートは、自分の感情を紙に書きだすストレス軽減法です。

不安スツキリノートの効果

- 物事を客観的に見れるようになる
- 頭の中を整理することができる
- ネガティブな感情にとらわれにくくなる
- ストレスを感じにくくなる





不安スツキリノート

1：ノートまたは紙の左側に
不安に思っていることを書き出す

不安なことを記入する

- 来週のプレゼンに失敗してしまうのではないか。
- 次回の企画会議で出す企画が酷評されるのではないか。
- 昨日客先に提出した提案書が通らないのではないか。



不安スツキリノート

2：書き出した不安の右側に「こうなってほしい」と
思う結果を書き出す

Point

- 過去形もしくは現在進行形で書く
- 否定形は使わない
- そのときの感情も書き出す

不安なことを記入する

- 来週のプレゼンに失敗してしまうのではないかな。
- 次回の企画会議で出す企画が酷評されるのではないかな。
- 昨日客先に提出した提案書が通らないのではないかな。

理想・いい結果を記入する

- プレゼンが大成功し、スタッフみんなで打ち上げも行けて、楽しかった。
- 部長をはじめ、出席者全員が企画を絶賛してくれた！一発で企画が通った。うれしい！
- 無事提案書が通り、契約に結びついた。これで、上半期の目標も達成！

・過去形もしくは現在進行形で書く
・「嬉しい」「楽しい」などの感情も書き出す

濃縮睡眠®メソッド



不安スツキリノート

3：書き出した不安に大きくバツをつける

Point

- 夜、眠る前に書くのがおすすめ
- 不安が浮かんだら日中に書いてもOK

● 来週のプレゼンに失敗してしまうのではないかと。~~バツ~~

● 次回の企画会議で出る企画が酷評されるのではないかと。~~バツ~~

● 昨日客先に提出した提案書が通らないのではないかと。~~バツ~~

・左ページに×印をつけると効果的

理想・いい結果を記入する

● プレゼンが大成功し、スタッフみんなで打ち上げも行けて、楽しかった。

● 部長をはじめ、出席者全員が企画を絶賛してくれた！一発で企画が通った。うれしい！

● 無事提案書が通り、契約に結びついた。これで、上半期の目標も達成！

・過去形もしくは現在進行形で書く

・「嬉しい」「楽しい」などの感情も書き出す



全身を巡る血液は身体の健康を維持する上で重要です。

血流の働き

- 酸素や栄養、ホルモンを運ぶ
- 老廃物、二酸化炭素を排出する
- 体を守る（免疫力）
- 熱を運ぶ（体温の維持）
- 水分を保つ

血流が
悪くなると



- ✓ イライラしやすくなる
- ✓ 気持ちが落ち込みやすくなる
- ✓ 肩・首が凝りやすくなる
- ✓ 頭痛がしやすくなる
- ✓ 手足が冷えやすくなる
- ✓ 肌のトラブルが起きやすくなる

血流は睡眠の質だけでなくメンタルや身体にも関係



在宅勤務が増えたことで**運動量の減少**、体に合っていないデスク環境による**姿勢の乱れ**によって血流が悪くなりやすくなっています。

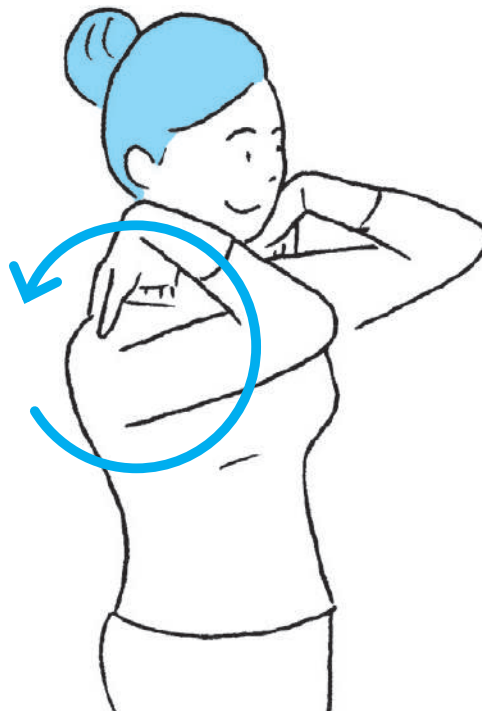
血流悪化の原因

- ✓ 睡眠不足
- ✓ 睡眠の質の低下
- ✓ スマホ・パソコンの長時間利用
- ✓ 姿勢の乱れ
(猫背・ストレートネックなど)
- ✓ 運動不足
- ✓ 栄養不足・栄養の偏り
- ✓ 内臓の機能低下
(血が作れない)
- ✓ 水分不足



肩甲骨ストレッチ

① 両手の指先を肩につけ、後ろ側に肘・肩を回す



Point

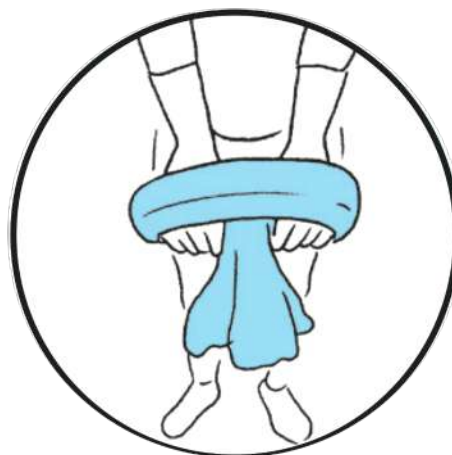
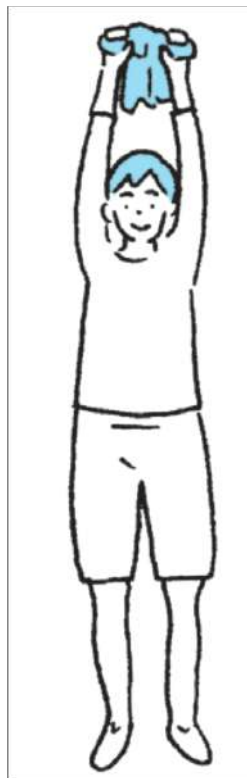
スピードに注意

ゆっくりと
6回押し回す



肩甲骨ストレッチ

② タオルを持って、または手を組んで手を上に伸ばす。



Point

息を止めないで

10秒間キープ



肩甲骨ストレッチ

③上に伸ばしたまま横に倒す



Point

息を止めないで

ゆっくりと
左右2往復

濃縮睡眠メソッド

B : 血流ケア



首ストレッチ

首を横に倒し、手でゆっくりと10秒間おさえる。伸ばしている側の腕を下に伸ばす。反対側も同様に



Point

スピードに注意

ゆっくりと
おさえて伸ばす

濃縮睡眠メソッド

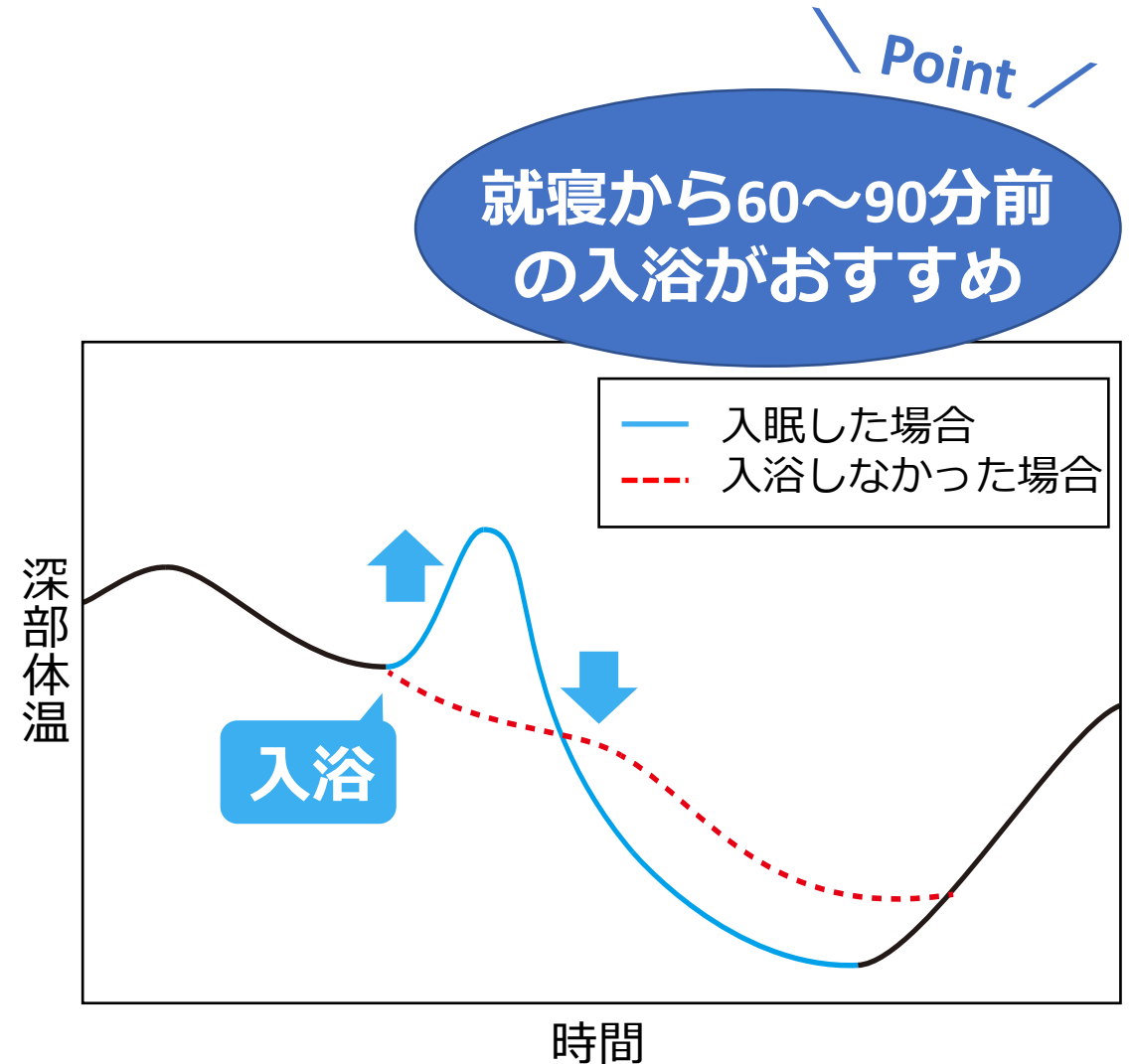
B : 血流ケア



寝る90分前のお風呂

体の内部の体温（深部体温）は夕方から夜にかけて最も高く、眠りにつく頃になると急速に低下します。深部体温と皮膚温度の差が小さくなるほど眠気は強まります。

お風呂の入りを工夫するとスムーズな入眠を促せます。



濃縮睡眠メソッド

B : 血流ケア



必須アミノ酸

睡眠栄養： メラトニン合成・抗酸化食品

睡眠の質を高める上で重要なのが**睡眠ホルモン メラトニン**です。
加齢とともに体内での合成量は急激に減少するため、メラトニンを合成するための栄養を十分に摂ることが大切です。

また、体の錆から守る**抗酸化食品**を摂ることで、疲れにくい体作りに役立ちます。

L-トリプトファン



鉄

5-HTP (5-ヒドロキシ トリプトファン)



ビタミンB6・マグネシウム

セロトニン

幸せホルモン



マグネシウム

N-アセチルセロトニン



マグネシウム



メラトニン

睡眠ホルモン

濃縮睡眠メソッド B：血流ケア



トリプトファンを含む食品

- ・ 鶏胸肉
- ・ ナッツ
- ・ 魚（かつお、いわしなど）
- ・ 卵
- ・ 大豆製品
- ・ バナナ



鶏胸肉



かつお



納豆



卵



マグネシウムを含む食品

- ・ あおさ
- ・ ひじき
- ・ わかめ
- ・ ごま
- ・ のり



あおさ



わかめ



のり



ごま

濃縮睡眠メソッド

B：血流ケア



鉄を含む食品

- ・レバー
- ・かつお
- ・牛肉
- ・あさり
- ・まぐろ



レバー



あさり

ビタミンB6を含む食品

- ・にんにく
- ・かつお
- ・いわし
- ・レバー
- ・まぐろ
- ・鶏肉



まぐろ



にんにく

濃縮睡眠メソッド

B : 血流ケア



抗酸化食品



黒にんにく



緑黄色野菜



柑橘類

濃縮睡眠メソッド

B : 血流ケア



抗酸化食品



パプリカ



りんご



ブルーベリー



ごま



緑茶・紅茶



ココア・チョコ



寝る前のスマホ

人の体は夜になると**睡眠ホルモン メラトニン**が分泌されて眠くなります。

眠る直前までスマホやパソコンを見ているとブルーライトの影響で**メラトニンの分泌が抑制**されてしまい、寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めやすくなったりします。

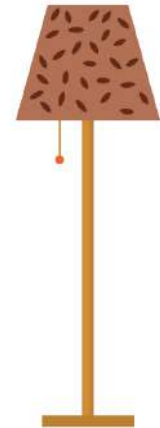




明かり・温度・湿度

スムーズな入眠を促すためには、**寝室の明るさ**を調整することも大切です。

寝室の照明は暖色系の白熱球、間接照明などとして、明るさを抑えましょう。眠るときには照明を消す、もしくは足元などの間接照明などをつけるようにしましょう。



濃縮睡眠メソッド

c : 睡眠環境ケア



明かり・温度・湿度

私たちは眠りに入るとき、熱を発散させながら深部体温を低下させていきます。そのため、部屋の温度・湿度は熱の発散を促すように設定する必要があります。

温度 

・夏場: 25 ~ 26℃

・冬場: 22 ~ 23℃

湿度 

・50 ~ 60%



濃縮睡眠メソッド

c : 睡眠環境ケ

整理整頓

部屋が散らかっていると気が散ってしまい、脳が休まりません。目を瞑っていたとしても、脳は散らかった部屋の状態を覚えていきます。

そのため、散らかった状態を放置しているとさらに脳疲労が溜まってしまいます。

