『寝るだけ美人！上手な眠りがキレイをつくる』梶村尚史著、2月6日発売

健康・美容の基本「眠り」の質のあげる方法を紹介する『寝るだけ美人！上手な眠りがキレイをつくる』梶村尚史著が2月6日 に発売

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

自然治癒力を高めるには、“良質の眠り”が欠かせない。
今、注目のアンチエイジング。その根本にあるのは、私たちが生まれながらにしてもっている「自然治癒力」を上手に活用することです。そのためには、睡眠によって「体のリズム」を整えることが大切です。美肌、健康、ダイエットに効く“良質の睡眠をとるための習慣術”を睡眠の専門医が紹介。

【概要】
■ぐっすり安眠するための「夜」の習慣
*自分に合った枕や布団、寝具選びのポイント
*眠気をさそうお風呂の温度は？
*睡眠前に最適な照明は？
*眠りを誘う自分だけの“入眠儀式”を

■スッキリした目覚めを迎える“朝”の習慣
*早起き体質のつくり方
*体のスイッチを入れる布団のなかで“目覚めの体操”
*頭をシャキッとさせる“朝シャワー”

■“キレイをつくる”眠りの習慣
*睡眠の質をあげる夕食のメニューは？
*炭水化物はきちんととったほうがいい
*寝る前におススメの飲み物は？
*安眠＆ダイエット、冷え症に効く簡単エクササイズ
*セックスと眠りと美容の関係

■自分の眠りの質を簡単チェック「アテネ不眠尺度チェックシート」付き

お化粧のノリが悪い、髪がまとまらないといった女子なら誰もが経験したことのある朝の悩み。それは眠りの質が悪くて、「自然治癒力」が弱まっているのかもしれません。そんな悩みの解決策のひとつ「良質の睡眠をとり方」が身につく一冊です。女性の体と眠気のしくみなど「眠りと体の関係」も解説。

【著者紹介】

梶村尚史（かじむら・なおふみ）
むさしクリニック院長。医学博士・日本睡眠学会認定専門医（睡眠医療認定医）・日本精神神経学会認定専門医・精神保健指定医。
1955年宮崎県生まれ。81年山口大学医学部を卒業後、同大学附属病院神経精神医学教室に入局。90年より国立精神・神経センター武蔵病院に勤務し、アメリカ国立精神保健研究所（NIMH）への２年間の留学を経て、97年より国立精神・神経センター武蔵病院精神科の医長をつとめる。2003年に同病院（現
国立精神・神経医療研究センター病院）を退職し、「むさしクリニック」を開院。現在、同クリニック院長、杏林大学医学部非常勤講師、神経研究所附属睡眠呼吸障害クリニック非常勤医師。専門は精神医学、睡眠医学、時間生物学。睡眠に関する健康相談、不眠症の治療、心のケア等で厚い信頼をえている。
2000年に「日本睡眠学会研究奨励賞」を受賞。
著書にベストセラー『「朝がつらい」がなくなる本』『「眠りが浅い」がなくなる本』（以上、三笠書房）、『毎朝スッキリ起きる技術』（監修、光文社）、『起床術』（監修、河出書房新社）、『快眠力』（監修、講談社）、『快眠ハンドブック』（PHP研究所）などがある。

【商品情報】
書名：『寝るだけ美人！上手な眠りがキレイをつくる』
著者：梶村尚史
発売：2013年2月
版型：四六判（192ページ）
定価：1,470円（税込）
発行：（株）こう書房

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

書籍詳細は
http://www.kou-shobo.co.jp/book/b107676.html

書籍に関するお問い合わせ

株式会社こう書房
編集部 玉井
〒162-0805
東京都新宿区矢来町112第2松下ビル3F
TEL 03-3269-0435 FAX 03-3269-0399
mail info@kou-shobo.co.jp

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com