

累計販売数10万個突破！

「脳が眠る枕」でおなじみの **BR<IN SLEEP** が監修した 最高の睡眠で最高のパフォーマンスを手に入れる一冊 『脳まで眠る 睡眠がすべてを解決する』 3月1日発売



『脳まで眠る
睡眠がすべてを解決する』
発売日：2023年3月1日
定価：1320円(税込)

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、『脳まで眠る 睡眠がすべてを解決する』を2023年3月1日(水)に発売します。監修は脳と睡眠を科学する株式会社ブレインスリープ。スリープテック(※)の注目度が高まるなか、ブレインスリープが開発・販売をしている「ブレインスリープ ピロー」は累計販売数10万個を突破。睡眠分野のリーディングカンパニーです。本誌では、そんな“睡眠のプロフェッショナル集団”が提唱する良質な睡眠を実現するためのメソッドを解説。日常生活におけるパフォーマンス力向上や健康、精神などの悩みを睡眠で解決する方法を提案します。

ほかにも睡眠研究の第一人者や超一流アスリートのスペシャルインタビュー、知っておくべき睡眠の基礎知識や、眠りが劇的に変わる枕も紹介。人生の3分の1を占める睡眠を知り尽くし、ワンランクアップさせる一冊です。

※スリープテックとは、ITやAIなどの技術を用いて、“眠り”を科学的に分析したり、睡眠を改善するための製品やサービス

■株式会社ブレインスリープについて

睡眠医学に基づいた確かな知見と先進のテクノロジーを掛け合わせ、脳と睡眠を科学するソリューションカンパニーです。専門家と連携した睡眠研究、オリジナルプロダクト開発、企業やクリニックへのコンサルティングなど睡眠に特化したあらゆるソリューションで人や社会の可能性を目覚めさせることを目指します。

疲労回復 記憶の定着 免疫力向上 認知症リスクの軽減 死亡率の低下
美肌・エイジングケア 食欲のコントロール 太りにくい体 精神の安定 ほか

睡眠を改善すればすべて手に入る！ ⇒理由は本誌をチェック

▼「最高の睡眠」を手に入れるメソッドをたっぷり紹介！

11の習慣で最高の睡眠を 1DAYルーティン

BEST SLEEP ROUTINE #1

アラームを駆使して快適に目覚めよう！

睡眠は「ノンレム」と「レム」の繰り返し

Point

電子音が不快に感じる人におすすめ!!

すっきり覚醒・ぐっすり快眠ストレッチ

BEST SLEEP STRETCH #6

すっきり覚醒・ぐっすり快眠ストレッチ

椅子と床の上でできる!!

1 合掌ポーズから脇骨を伸ばす

2 肩甲骨ストレッチで肩の疲れをほぐす

3 字呼吸で呼吸を整える

4 耳・側頭部ストレッチで頭の血流をよくする

5 お腹の深部ストレッチ