

生活習慣を変えなくても、深い眠りは手に入る

1日1分！足裏快眠ケア



著者：今枝 昌子
出版者：山と溪谷社
出版年：2017.10
ISBN：4-635-49033-7
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.36/I 41
資料番号：1008708735

内容紹介

マッサージを中心とした足裏ケアを続けることで、血液循環が良く、リラックスしやすい身体をつくり、良質な睡眠を手に入れる「足裏快眠ケア」。足裏と睡眠の関係を解説し、悩み別の足裏ケアの方法を紹介しています。

入浴の質が睡眠を決める



著者：小林 麻利子
出版者：カンゼン
出版年：2020.12
ISBN：4-86255-580-9
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.37/Ko12
資料番号：1009118744

内容紹介

翌朝から“目覚め”が変わる！入浴の質を高めることで睡眠の質が高まる理由を説明し、快眠につながる入浴法を紹介。入浴と睡眠を底上げしてくれるアイテムや生活習慣、睡眠の課題や体調などのお悩み別入浴法も掲載。

最速入眠プログラム

4週間で誰でも寝つきがよくなる



著者：マイケル・モズリー
／著，井上 麻衣／訳
出版者：CCC メディアハウス
出版年：2021.2
ISBN：4-484-21101-5
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.36/Mo81
資料番号：1009597293

内容紹介

寝つきがよくなるだけでなく、記憶力のアップやダイエット効果、うつ症状を和らげる効果も！最新の科学研究に基づいた熟睡プログラムと、睡眠の質を高める食事のレシピを紹介する。交代勤務や時差ぼけの対処法も掲載。

安眠したいあなたのためのやさしい睡眠講座



著者：橋爪 あき / 監修
出版者：セルバ出版
出版年：2020.8
ISBN：4-86367-595-7
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.36/H38
資料番号：1009475060

内容紹介

安眠のために必要なこととは？長年、睡眠インストラクターとして活動してきた著者の経験と研鑽から得た知識をもとに、自身の体験談やデータ、リスク、安眠のためのレシピも交えて平易に解説する。チェックシートあり。

ぐっすり眠ろう

ゆっくり眠ろう



人生の3分の1は睡眠時間です。

1日の疲れを取るためにも、
自分の眠りを追求してみませんか？

沖縄県立図書館

〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-20-1

代表電話 098-894-5858

本の調査・相談ダイヤル 098-894-5881

開館時間 9時～20時

休館日 火曜日、年末年始、特別整理期間

公式HP!
Twitterも
やってるよ!



眠トレ！

ぐっすり眠ってすっきり目覚める 66 の新習慣



著者：三橋 美穂
出版者：三笠書房
出版年：2019.7
ISBN：4-8379-2791-4
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.36/Mi17
資料番号：1008574210

内容紹介

睡眠を正しく理解し、その効果を最大限にする睡眠トレーニングメソッド「眠トレ」。「睡眠の質を高める」「戦略的に眠る」「眠りの悩みを解決する」といったテーマ別に、66のメソッドを紹介しています。

眠る投資

ハーバードが教える世界最高の睡眠法



著者：田中 奏多
出版者：アチーブメント出版
出版年：2020.10
ISBN：4-86643-081-2
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.36/Ta84
資料番号：1009483221

内容紹介

昼の生産性は夜の過ごし方で決まる！一流のビジネスパーソンは“動くための休み方”を熟知しています。超多忙な毎日でも脳ネットワークを調整してパフォーマンスを発揮する、究極の睡眠法を紹介。

まんがでわかる自律神経の整え方

「ゆっくり・にっこり・楽に」生きる方法



著者：小林 弘幸／一色 美穂
出版者：イースト・プレス
出版年：2017.6
ISBN：4-7816-1544-8
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.3/K012
資料番号：1008436584

内容紹介

あらゆる不調を引き起こす自律神経の乱れ。自律神経を整えると、人生が変わります。乱れた自律神経を今すぐ整える方法や、自律神経が整う夜・朝の過ごし方など、日常でできる改善法をまんがで紹介します。

365日ぐっすり快適な眠りのむかえ方

Good Sleep Book



著者：芦澤 裕子／監修、
土屋 未久／イラスト
出版者：翔泳社
出版年：2019.12
ISBN：4-7981-6168-6
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.36/Sa61
資料番号：1009085471

内容紹介

最近寝つきが悪い、途中で起きてしまうなど、こりかたまった心と体を整えるためのアイデアを集成。365日の暮らしの中で気軽に実践できる睡眠のコツを、体、心、食、知識のカテゴリに分けて紹介する。

関連施設

県内機関

◆保健医療部 総合精神保健福祉センター

沖縄県のHPで、こころのケアに関する支援をまとめています。

〒901-1104 沖縄県島尻郡南風原町字宮平 212-3

TEL 098-888-1443 (代表)

FAX 098-888-1710

URL <https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/seishinhoken/>



◆沖縄県の精神保健福祉相談

こころの電話相談

TEL：098-888-1450

URL <https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/seishinhoken/documents/soudansinryouannai.html>



県外機関

◆快眠ジャパン

不眠の悩みを解消し、心地よい眠りを応援するサイト

眠りのメカニズムや実態、不眠症の原因、治療、

快眠のためのセルフケアなどについてわかりやすく

紹介しています。(MSD 製薬)

URL <http://www.kaimin-japan.jp/>

