

寝ても疲れが取れない

ふとんに入っても  
眠れない...

眠りが浅い

# その原因、実は目の疲れのせいです！

眠れない日にふとんの中でできる

## 快眠1分マッサージ

著/永井 峻(ながい・たかし)

楽ゆる整体 & スクール代表。「楽ゆる健康ラボ」所長。

睡眠の質を上げる施術やセルフケア指導に注力し、これまで、スポーツ選手、プロダンサー、医師などの専門家を含め、約10万件の施術・指導を実施。「早い、かんたん、なのに効く！」をモットーとする楽ゆる式メソッドは「誰でもすぐ効果が出る！」と好評。著書に『1日1分で人生が変わる おなかもみ上げ』(自由国民社)、『カチコチ体が10秒でみるみるやわらかくなるストレッチ』(高橋書店)などがある。

YouTube登録者数10.7万人の著者が教える！

深く、ぐっすりと眠れる

「目のこりほぐし」方を紹介！

### 【目次】

第1章 なぜ、ぐっすり眠れない人が激増したのか？

第2章 「現代型の浅い睡眠」を解消するポイント

第3章 ぐっすり眠れる「目のこりほぐし」

第4章 睡眠がさらに深くなるコツ



累計3万部突破！

同著者本との併売も  
ご検討ください。



貴店番線印	指定	11月9日指定締切(11月28日発売予定)
ご担当者名( )様	冊	眠れない日にふとんの中でできる 快眠1分マッサージ 9784426129293 / 1,350円 / 四六 / 192P
貴店番線印	注文	
	冊	1日1分で人生が変わるおなかもみ上げ 9784426126513 / 1,500円 / A5 / 232P
<input type="checkbox"/> 新刊同時搬入		
ご担当者名( )様	冊	疲れを明日に残さないからだリセット 9784426118884 / 1,300円 / 四六 / 208P