

石井紀子先生

『こころとからだのしくみ』を知る：睡眠編
～睡眠のしくみを理解し、
睡眠の質を上げましょう～

睡眠のしくみを知り，睡眠の質を上げる方法や寝起きの悪さ，短い睡眠でも寝不足を感じない理由など，様々な状況に応じた睡眠に関するポイントを科学的に学びます。