

# 【仕事ファーストからカラダ重視が新常識】 コロナ禍で85%が「生活リズムに変化あり」と実感

新型コロナウイルス（以下、コロナ）の影響を受け、生活や習慣が大きく変化しようとしています。しかし、自己投資として睡眠に時間や手間をかけている人の割合はわずか8.5%という結果が明らかになりました。今回、自分で眠れる体に整える昼間の姿勢を“ごろ寝リセット”で改善することで、痛みや不調が軽減し、夜の質の良い睡眠へと導くご提案をさせていただきます。



出典：株式会社 TWO <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000017.000043581.html>

## ポイント① 毛布を用意する

自宅にある毛布を2枚用意し、クルクル丸めた“ブランケットロール”にゴロリと横になるだけ！

## ポイント② 簡単に出来る

始めは腰痛患者さんの宿題だったメソッド。発育発達の原理に基づいて3つのステップで、簡単に自分で眠れる体に変化できます。

## ポイント③ 睡眠だけでなく姿勢も改善

睡眠の質が向上するだけでなく、姿勢も整います。在宅ワークが増え腰痛や肩こりの悩みも増えました。腰痛や肩こり軽減にも繋がります



矢間あや

検索

まだまだ9月にかけても危険な暑さが続くようですが、ぜひ新しい睡眠対策として”睡眠 body メソッド”で体を改善して質の良い睡眠を得るといった側面をお取り上げいただけますと多くの方お役にたてると思っております。是非とも宜しくお願いいたします。

### ■矢間 あや (やざま あや)

■名前：矢間あや (<https://yazama-aya.com/>)

■住所：東京都足立区綾瀬2-15-8

■連絡先：yazama.aya@gmail.com

一般社団法人睡眠body協会代表理事、理学療法士

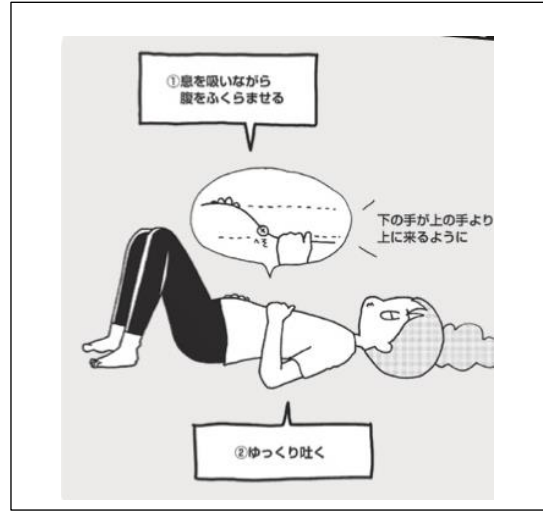
理学療法士として約8年、延2千人の患者と接する。自身のメソッド「ゴロ寝リセット®」を伝える伝承者を育てるために、企業での講演や研修を行っている。

# 発育発達の原理に基づいた3つのステップで眠れる体に

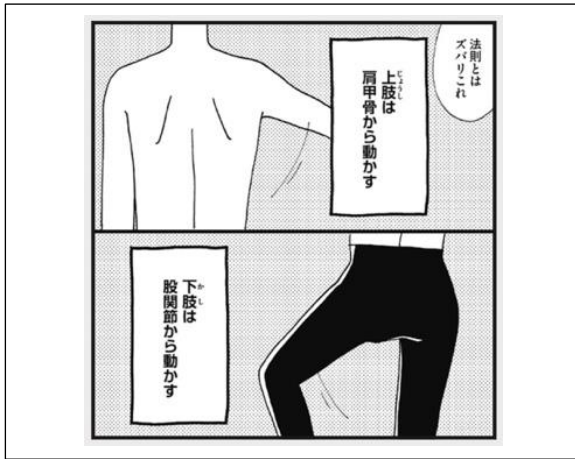
ステップ1 緩める⇒体をリラックスする⇒ごろ寝リセット



ステップ2 整える⇒産声期⇒呼吸エクササイズ



ステップ3 維持する⇒動きの法則



ステップ4 詳しくは 2020年9月6日発売↓



## 【メディア実績】

- ・茨城新聞記事、書籍紹介
  - ・PHP からだスマイル
  - ・FM ラジオ J-WAVE
  - ・FN 系列 FM ラジオ番組 「OH! HAPPY MORNING」
  - ・FM ヨコハマ
  - ・CBCラジオ 北野誠のズバリサタデー
- など多数あり。

矢間あや

検索



【本件に対するお問い合わせ】  
オフィスやざま 担当：矢間あや

Tell: 080-7812-8584

E-mail: [vazama.ava@gmail.com](mailto:vazama.ava@gmail.com)