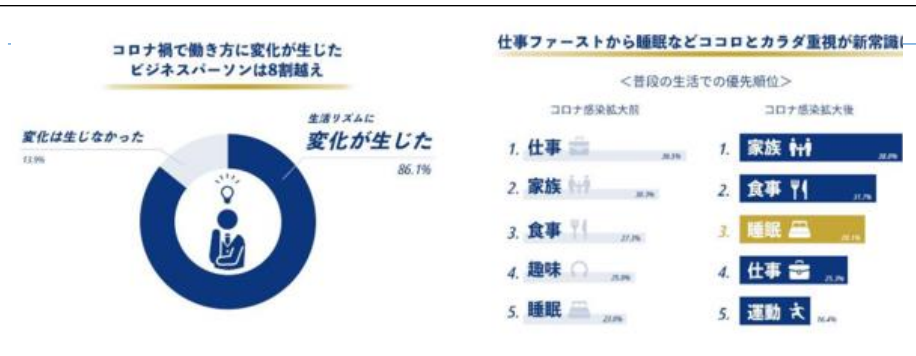


# 仕事ファーストから体ファーストが新常識 ねむりに投資はまだ8.5%どまり



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。

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

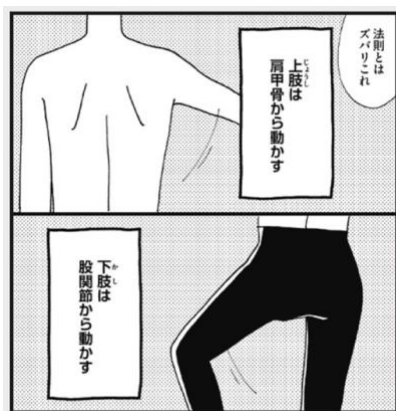
今回、自分で眠れる体に整える昼間の姿勢を“ごろ寝リセット”で改善することで、痛みや不調が軽減し、夜の質の良い睡眠へと導くご提案をさせていただきます。

## 3つのステップで眠れるカラダに

① 緩める⇒体をリラックスする  
⇒ごろ寝リセット！

② 整える⇒産声⇒呼吸エクササイズ

③ 維持する⇒動きの法則



矢間あや

検索



2020年9月6日発売



■矢間 あや（やざま あや）

一般社団法人睡眠body協会代表理事、

理学療法士

ボディーワーク、ヨガを経て理学療法士となる。  
理学療法士として約8年、延2千人の患者と接する。個々の要望に答えた個人セッションは千人を超える。  
健康でやりたいことに挑戦できる人を増やすために、自身のメソッド「ゴロ寝リセット®」等を伝える伝承者を育てると共に、企業での講演や研修を行っている。

【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: [yazama.aya@gmail.com](mailto:yazama.aya@gmail.com)