

ぐっすり眠って、輝くあなたへ

よく眠れていますか？

あなたの「おはよう」を最高に

こんなお悩みありませんか？

- ・寝つけない
- ・夜中に何度も目覚める
- ・寝ても疲れがとれない
- ・睡眠リズムが不規則

詳細は
ウラ面を
ご覧下さい

睡眠改善
パーソナルセッション

なぜ眠れないのか？

眠れない原因

心理・精神
身体的
生活習慣
睡眠環境
薬剤性

×

症状タイプ

寝つけない
眠りが浅い
夜中に目覚める
疲れがとれない

改善方法は人それぞれ異なります

コレをやったら眠れる！
という情報が溢れていますが
本当に重要なことは

あなたにピッタリな眠り方
を見つけることです。

当院の睡眠改善サポート

特徴
01



国内唯一、睡眠特化の専門家

日本睡眠学会会員、睡眠改善インストラクター、
CPAP（睡眠時無呼吸症候群の治療法）療法士、
医薬情報担当者（医薬品情報を医師に提供する専門家）
の資格を持ち多数の大手企業で睡眠指導に携わる専門家が
アナタのために個別サポート。担当：江川信吾

特徴
02



オーダーメイドな改善プラン

- ・睡眠の状態は、朝起きてから夜眠るまでの行動によって、
良くもわるくもなります。
- ・じっくりと睡眠のお悩み、生活習慣、睡眠環境をお聞きします。
- ・遺伝的な睡眠タイプを診断（無料）。
- ・お悩みに応じた、寄り添った改善法を一緒に見つけます。

特徴
03



薬だけに頼らない

一般的に睡眠薬の治療が主流ですが、本質的な改善を目指し
睡眠を妨げる行動・考え方の修正、睡眠環境指導、
サプリメントなども含めた、ひとりひとりに合った
総合的なサポートを行います。



アプリ予約
iPhone アンドロイド

受付、電話予約可
電話03-3538-0270