

疲労回復！快適な睡眠の極意

シニアだけではなく、幅広い世代にも不眠症や根付の悪い方、浅い眠りで悩んでいる方々など、多くの人々に「睡眠・疲労回復」を通じて日々のパフォーマンスの向上、心身の健康づくりへと睡眠を極めて「疲労回復」を伝授する“質の高い睡眠づくり”をテーマにした健康志向講座。

一般の方々はもちろん、ドライバーや機械の操作等の職業の方々、特にアスリートには必要な「睡眠」「休養」「疲労回復」をテーマに対象者へ情報に特化して講座、講演、セミナーとなります。

質の高い睡眠の方法

- ①朝起きたら太陽を浴びる
- ②朝食をしっかり食べる
- ③夕方までに30分間の昼寝
- ④入浴は40度のお湯で10分～15分程度
- ⑤就寝1時間前に部屋の明かり薄暗く
- ⑥眠くなったら布団に入る

- 企業や業界団体、組合の社員教育、業界研修
- 学校や大学
- プロスポーツのアスリート教育
- 各プロスポーツのチームサポート
- リカバリーグッズ等の商品開発

等々

※講座テーマ、実施時間、会場 等
応相談にて承ります。

講師 睡眠×疲労回復の専門家

福田 英宏 Hidehiro Fukuda

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科卒業後、(株)Recovery Adviserを立ち上げ「休養」「疲労回復」の専門家として多くのアスリートやスポーツチーム、競技団体の競技力向上をめざした休養サポートを行う。現在は疲労回復に着目した商品開発を行うメーカーと連携してのコンサルタント、治療院との市場開発にも積極的に行っている。その活動が各メディアにも注目を浴び、TVや雑誌等々への出演や取材対応も多い。

また、2人の子育てを通して将来の体づくりの基本となるジュニア期の休養の大切さをあらためて実感し、ジュニアアスリートのための「体育」講演、セミナー、個別相談にも力をいれている。

