

ただ、眠ることに素直に 脳トレも兼ねた睡眠法

[著者] 野崎 佐和 (のざき さわ)

1949年、宮崎生まれ。早稲田大学文学部日本文学科卒業。団塊の世代(1947年、1948年、1949年生まれ)3きょうだいの末っ子として生を受け、戦後日本の高度成長とともに歳を重ねて今日に至る。

通算30年間にわたる専業主婦の生活を経て、2014年、あけび書房より『専業主婦になるということ』を出版。2017年、同じくあけび書房より『ペル・フックスの「フェミニズム理論」』(共訳。2020年3月に点訳。視覚障害者のためのサピエ図書館データベースにて公開)を出版。

もくじ

- 第Ⅰ部 「二桁九九」で眠る
- 第Ⅱ部 睡眠を測定する
- 第Ⅲ部 コロナ禍2020
- 巻末 ふりがなつき「二桁九九」

——「まえがき」より(抜粋)——

眠れないのはつらいですね。よく分かります。「二桁九九」という睡眠法は、最初は眠るためではなく、計算力の低下という現実に対処するための、いわば自己流の脳トレとして考えたものです。

就寝時にやっていたらいつの間にか眠っている日が続いて、もしかしたらこれは眠るために良い方法なのではないかと直感的に思いました。脳トレも兼ねた睡眠法ですからまさに一石二鳥というわけです。



定価 1540円
(本体 1400円+税10%)

A5判・2021年7月発行
ISBN978-4-87154-193-0

あけび書房 TEL:03-5888-4142
FAX:03-5888-4448

〒167-0054 東京都杉並区松庵3-39-13-103
https://akebishobo.com/ Mail:info@akebishobo.com



ご記入の上、最寄りの書店、あるいはあけび書房へご注文下さい。

注文書	書店印・取扱先	「二桁九九」で眠る 眠れないあなたに () 冊 注文	
	その他・備考		
	氏名・団体名	ご担当者 氏名	
	送り先 〒()-()	電話番号 ()	

取次帖合：日販・トーハン・楽天ブックスネットワーク・中央社・大学図書
日教販・全官報・新日本図書・鎌谷書店・JRC

発行：あけび書房 TEL.03-5888-4142 FAX.03-5888-4448