

## 広報オススメ本 2月 テーマ「睡眠」



「パラダイスイー8」 雪舟 えま／著 新潮社

中学生の時に過眠症を発症した耳内あかりは、その体質を活かして「睡眠士」という職業に就いた。三魚物産ビル地下一階医務室内の「代理睡眠室」で働くあかりのもとには、今日も不眠で悩む人々が訪れる。



「睡眠にいいこと超大全」

トキオ・ナレッジ／著 宝島社

本書では、寝つきが悪い、起きられない等の睡眠に関する悩みを解決する、“睡眠にいいこと”が紹介されています。睡眠リズムを整える食事術や運動術等、すぐに実践出来るアイデアが掲載された一冊です。