

【8月27日～9月10日は“健康睡眠週間”】 スリープトレーナー・ヒラノマリさんインタビュー 「“睡眠”は人生のギフト！」 <特別再配信>

[#この特集一覧](#) [#インタビュー](#) [#睡眠](#) [#生活習慣](#) [#動画](#)

[♡お気に入り登録](#)

健康に関するホットな情報を毎月お届けするMonthly Health Topics。8月27日から9月10日は、健康睡眠への意識を高めることを目的として睡眠健康推進機構が定めた「健康睡眠週間」です。夜間も気温が高く、満足のいく睡眠ができていないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、スリープトレーナー・ヒラノマリさんへのインタビュー動画を特別再配信！「良い睡眠をとるコツ」や「睡眠の質を上げる寝具の選び方」など、睡眠のプロが教える具体的な快眠テクニックは必見です。ご自身の睡眠を振り返りながら、ぜひ日常にヒラノさんのアドバイスを取り入れ、睡眠の質を高めていきましょう！



取材協力・動画/ヒラノマリ

[【動画】](#)インタビュー「スリープトレーナー・ヒラノマリ」※約 19 分