

2025年2月12日 (木)

株式会社AKS Therapy Studio

報道関係者各位

**【新刊発売】「貼るだけ」で眠りがかかる？**

**YouTube登録者150万人超の理学療法士が教える“絆創膏快眠法”**

**『自律神経を整えて1日の疲労を根こそぎ落とす**

**絆創膏を貼るだけ快眠』2月14日発売**

**夜中に目が覚める、朝がつらい人に絆創膏で始める簡単セルフケア**

寝ても疲れが取れない、夜中に目が覚めるなど、睡眠の悩みを抱える人は少なくありません。YouTube登録者数150万人超の理学療法士・山内 義弘は、新刊『自律神経を整えて1日の疲労を根こそぎ落とす 絆創膏貼るだけ快眠』を株式会社KADOKAWAより2026年2月14日（土）に出版いたします。



前著『体の不調をすべて解決する 絆創膏貼るだけ整体』は累計10万部を突破し、絆創膏を貼るだけで肩こりや腰痛の軽減を目指す手軽なセルフケア法として、多くの読者から高い評価を得ました。

本書は、その反響を受けて刊行される「絆創膏でセルフケア」シリーズの第2弾となり、“睡眠”と“自律神経”にフォーカスした内容となっています。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社AKS Therapy Studio PR事務局

株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

## NEWS RELEASE

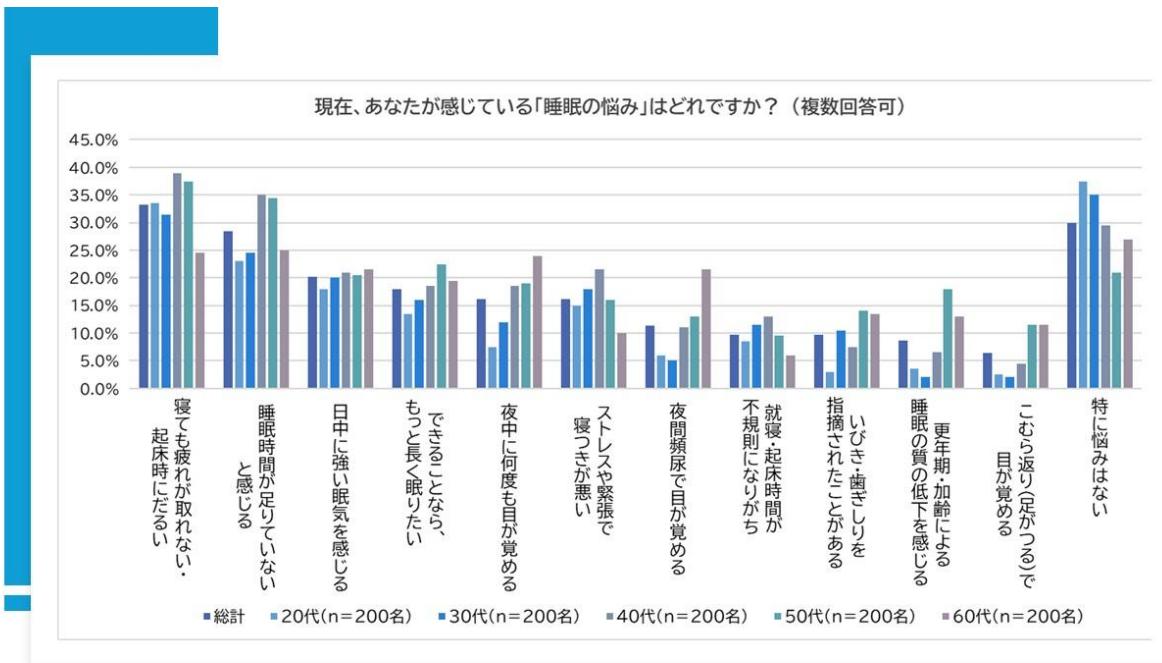
### ■ 睡眠に悩む現代人へ

肩こりや腰痛と並び、現代人の大きな悩みとなっているのが**睡眠の質の低下**です。

全国の20歳以上70歳未満の男女1,000名を対象に「睡眠の悩み」を調査<sup>(※)</sup>したところ、約7割が何らかの睡眠トラブルを抱えていることがわかりました。最も多かった悩みは「寝ても疲れが取れない・起床時にだるい」(33.2%)で、特に40~50代で高い結果となりました。また、「睡眠時間が足りていないと感じる」(28.4%)も40~50代で高く、働き盛り世代の睡眠不足が浮き彫りになりました。

一方、「夜中に何度も目が覚める」「夜間頻尿で目が覚める」といった中途覚醒の悩みは、60代で2割以上となり、加齢と共に増加する傾向が見られました。「特に悩みはない」と答えた人は3割にとどまり、睡眠の悩みは全世代に広がる共通課題であることが明らかになりました。

そして、こうした悩みを「年齢のせい」「仕方ない」と諦めている方も少なくありません。



(※) 調査期間：2026年2月3日

調査手法：インターネット調査

調査対象：全国の20歳以上70歳未満の男女

サンプル数：1,000名（5歳刻みに男女各50名の均等割付）

調査期間：Freeeasy

本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】」調べと必ずご明記ください。

### ■ キーワードは「睡眠」と「自律神経」

睡眠と密接に関係しているのが、**自律神経の乱れ**です。

スマートフォンやPCの長時間使用、ストレス社会、生活リズムの乱れなど、現代人の多くが、自律神経の不調を抱えていると言われています。

自律神経が乱れることで

- ・寝つきが悪くなる
- ・夜中に目が覚める
- ・朝すつきり起きられない

といった悪循環に陥りがちです。

本リリースに関するお問い合わせ先  
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局  
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564



## NEWS RELEASE

本書では、山内の独自の理学療法的アプローチをもとに、絆創膏を貼るだけで自律神経を整え、睡眠の質を高めるセルフケアをわかりやすく解説しています。特別な道具や難しい運動は不要で、誰でも今日から実践できます。

### ■「朝の目覚め」が人生を変える

睡眠の質が高まれば、1日の疲労は大きく軽減されます。朝スッキリと目覚められることで、その日は自然と前向きな1日になります。その「良い1日」の積み重ねこそが、「人生」と言えるのかもしれません。

本書は、そんな思いから生まれました。まずは、本書を読んで絆創膏を貼ってみてください。

### ■もくじ

- 第1章 絆創膏で睡眠の質が高まる驚きの理由
- 第2章 睡眠の質が改善する絆創膏の貼り方
- 第3章 心の安定につながる自律神経の整え方
- 第4章 自律神経が整う山内流の新・快眠習慣
- 第5章 あらゆる不調を解決する絆創膏の貼り方

CONTENTS		CONTENTS	
はじめに	2	はじめに	30
第1章 絆創膏で睡眠の質が高まる驚きの理由	11	第1章 絆創膏で睡眠の質が高まる理由	2
睡眠の質は「寝つき・深さ・寝続」と決まる	12	睡眠の質は「寝つき・深さ・寝続」と決まる	12
「寝つきになると、病気も現れる	20	「寝つきになると、病気も現れる	20
体の内のオーバーハンド	24	体の内のオーバーハンド	24
自律神経のボンヤント	26	自律神経のボンヤント	26
自律神経の整え方	28	自律神経の整え方	28
身体的要因	55	身体的要因	55
第2章 絆創膏の貼り方	35	第2章 絆創膏の貼り方	35
睡眠の質が改善する	36	睡眠の質が改善する	36
5つのタイプ別にかかる	37	5つのタイプ別にかかる	37
自律神経の乱れタイプ	38	自律神経の乱れタイプ	38
呼吸の浅いタイプ	39	呼吸の浅いタイプ	39
ホルモン乱れタイプ	40	ホルモン乱れタイプ	40
自律神経の乱れタイプ	41	自律神経の乱れタイプ	41
アダクティフ・ペーパーハーネス	42	アダクティフ・ペーパーハーネス	42
アダクティフ・ハーネス	43	アダクティフ・ハーネス	43
第3章 心の安定につながる	75	第3章 心の安定につながる	75
自律神経の整え方	76	自律神経の整え方	76
気持ちは決める	77	気持ちは決める	77
自律神経が乱れると	78	自律神経が乱れると	78
どんな状況をきたすのか	79	どんな状況をきたすのか	79
脳神経とは	80	脳神経とは	80
自律神経症の	81	自律神経症の	81
状態を知ろう	82	状態を知ろう	82
自律神経を整えるための	83	自律神経を整えるための	83
セルフケア	84	セルフケア	84
呼吸機能を高める	85	呼吸機能を高める	85
第4章 山内流の新・快眠習慣	91	第4章 山内流の新・快眠習慣	91
快眠枕の作り方	92	快眠枕の作り方	92
朝起きた太陽の光を浴びる	93	朝起きた太陽の光を浴びる	93
にぎりをれた水を飲む	94	にぎりをれた水を飲む	94
タングラ質入りのコーヒーを飲む	95	タングラ質入りのコーヒーを飲む	95
朝食でタバコ質を	96	朝食でタバコ質を	96
しっかりと摂取する	97	しっかりと摂取する	97
第5章 あらゆる不調を	109	第5章 あらゆる不調を	109
解決する絆創膏の貼り方	109	解決する絆創膏の貼り方	109
正しい寝方	106	正しい寝方	106
CONTENTS	110	CONTENTS	110
CONTENTS	111	CONTENTS	111
CONTENTS	112	CONTENTS	112
CONTENTS	113	CONTENTS	113
CONTENTS	114	CONTENTS	114
CONTENTS	115	CONTENTS	115
CONTENTS	116	CONTENTS	116
CONTENTS	117	CONTENTS	117
CONTENTS	118	CONTENTS	118
CONTENTS	119	CONTENTS	119
CONTENTS	120	CONTENTS	120
CONTENTS	121	CONTENTS	121
CONTENTS	122	CONTENTS	122
CONTENTS	123	CONTENTS	123
CONTENTS	124	CONTENTS	124
CONTENTS	125	CONTENTS	125
CONTENTS	126	CONTENTS	126
CONTENTS	127	CONTENTS	127
CONTENTS	128	CONTENTS	128
CONTENTS	129	CONTENTS	129
CONTENTS	130	CONTENTS	130
CONTENTS	131	CONTENTS	131

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社AKS Therapy Studio PR事務局

株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

## NEWS RELEASE



### ■書籍概要

タイトル：自律神経を整えて1日の疲労を根こそぎ落とす 紋創膏を貼るだけ快眠

著者名：山内 義弘

出版社：KADOKAWA

発売日：2026年2月14日（土）

定価：1,760円（本体1,600円+税）

判型：A5判／136ページ

ISBN：978-4046078926

販売場所：全国書店およびオンライン書店にて発売

### ■著者プロフィール

1970年生まれ。愛知県名古屋市出身。

20年以上の治療経験を持つ理学療法士で、YouTube登録者数150万人超え。

これまでに25,000症例・75,000回以上の治療を行い、車イスや杖が必要な患者さん、寝たきりや激痛で悩む人々を数多く救ってきた。

「不要な手術と薬を世の中から無くしたい」という想いから、独自の治療法やセルフケアを開発。世界中の人に、痛み・悩み知らずの快適な人生を送っていただくために、全国で講演活動を行っている。

著書に『コリと痛みの駆け込み寺！ のびちぢみ体操』（KADOKAWA）、『1分でバキバキ肩こりがスッキリ！ 山内流 肩甲骨はがし』（宝島社）、『体の不調が整う！ カイロを貼るだけ健康法（TJMOOK）』（宝島社）があり、2024年12月に出版した『体の不調をすべて解決する 紋創膏を貼るだけ整体』（KADOKAWA）は10万部突破。また、自身が開発した紋創膏「山内流 紋創膏™」も発売中。

腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】：[https://www.youtube.com/@yamauchi\\_kakekomidera](https://www.youtube.com/@yamauchi_kakekomidera)



### ■会社概要

商号：株式会社AKS Therapy Studio

所在地：東京都中央区銀座8-14-9 デュープレックス銀座タワー 1101

代表者：代表取締役 山内 義弘

設立：2017年10月

事業内容：整体に関する教育事業、健康器具・整体器具の販売

URL：<https://yamauchi-yoshihiro.co.jp/>

本リリースに関するお問い合わせ先  
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局

株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : [yamauchi@tialabo.com](mailto:yamauchi@tialabo.com) TEL : 0797-80-7564