

大阪電気通信大学図書館 おすすめ図書

◎2月「睡眠」特集◎(2019.02.01)

書名
スタンフォード式最高の睡眠 / 西野精治著
快適睡眠のすすめ / 堀, 忠雄(1944-)
睡眠のはなし : 快眠のためのヒント / 内山真著
専門医が教える毎日ぐっすり眠れる5つの習慣 / 坪田聡著
究極の眠り学 : 頭とカラダがスッキリ! / 鳥居, 鎮夫(1924-)
人生、寝たもの勝ち / Martin, Paul
「頭がいい人」の快眠生活術 / 保坂, 隆(1952-)[編著]
あなたの脳が9割変わる!超「朝活」法 : 脳科学の最高権威がはじめて明かす / 久保田, 競(1932-)
睡眠とメンタルヘルス : 睡眠科学への理解を深める / 白川, 修一郎[編著]
眠りの科学への旅 / Horne, Jim
夢の科学 : そのとき脳は何をしているのか? / Hobson, J. Allan, 1933-
楽しい睡眠。 : 夢をデザインする / 松田, 英子