

10月10日赤ちゃんの日、目前！

子どもの睡眠相談室 Coucou Luna さんをお迎えし、「お子さまの睡眠」、
「ergoPouch を使うメリット」等について Instagram LIVE 配信を行います。

— 9月20日 12:00~ergoPouch、Coucou Luna 公式 Instagram にて配信予定 —



子どもの睡眠相談室
『クークールナ』様との
コラボ企画

weskiii (ウェスキー) 株式会社 (本社：東京都世田谷区 <https://weskiii.com/>) が運営するオーストラリア生まれのスリーピングウェアブランド「ergoPouch (エルゴポーチ)」は、子どもの睡眠相談室 Coucou Luna (クークールナ) さんをお迎えし、プレママに知ってほしいお子さまの睡眠事情や出産準備品、スワドルを使うメリットについて LIVE 配信を行います。

• LIVE 配信概要

配信日時：2023年9月20日(水) 12時～

配信場所：ergoPouch (エルゴポーチ) 公式 Instagram @ergopouch_japan

https://www.instagram.com/ergopouch_japan/

Coucou Luna (クークールナ) 公式 Instagram @coucouluna_babysleep

https://www.instagram.com/coucouluna_babysleep/

ゲスト：子どもの睡眠相談室 Coucou Luna 代表 川口リエさん



オーストラリアクィーンズランド州立大学環境科学学部卒業。
東京都出身。札幌市在住。2児の母(11歳の男の子、6歳の女の子)

スリープコンサルタント講師。

長男の出産を機にライフワークバランスを模索して、公共事業を手がけるコンサルタントとして独立 (Rebrote 設立)

長男の2年間の夜泣きに悩みながらの社会復帰の経験から、長女の妊娠をきっかけに子どもの睡眠についての情報収集・勉強をスタート。

2018年子どもの睡眠相談室 CoucouLuna クークールナ開設し1600件(2023年6月現在)を超えるご家族サポートと、睡眠講座の講師を務める。

ワーママサポートや、双子育児、兄弟での寝かしつけ等、ご家庭に合わせたコンサルティングを行っている。

• Coucou Luna (クークールナ) とは



子どもの睡眠相談室クークールナでは、妊娠中～幼児期のご家族の健康的な睡眠習慣を守るために、睡眠のトラブル改善の情報提供・セミナー・個別コンサルテーションを実施しています。

赤ちゃんの睡眠の安定には、大人と同じく「栄養」「発達」「遊び（運動）」が不可欠な要素。クークールナでは、お子さまの成長・健康をトータルにサポートする体制を整え、お子さまの成長発達に合わせてネンネの力を育むことを大切にしています。

夜泣きや寝グズリの改善にはスリープトレーニングがつきものですが、不安を感じる方も多いもの。

学習心理学、行動療法、認知行動療法、発達心理学などをベースに、自分の気持ちを言葉では表現できない赤ちゃんに、負担をかけることなく、ママとパパも安心して取組んでいただけるコンサルティングを心がけています。

開業から5年。スタッフとともに2200件を超えるご家族の睡眠トラブルの改善と、医療従事者・育児支援者向けの睡眠講座を実施。札幌市をはじめとする自治体主催の親子講座・睡眠相談会等の講師も数多く務めています。

Coucou Luna 公式 HP : <https://coucou-luna.com/>

• エルゴポーチとは？



人間工学に基づいてデザインされた、ベビーとキッズのためのスリープウェアとスリープソリューションで、TOG ランクの保温性に優れた製品を製造しています。誕生から最初の5年間は、睡眠（または睡眠不足）が難しく、様々な課題があります。新生児から6歳児まで(日本では4歳児まで)、気温に関係なく、お子さまが安全に眠れるような服装をご提案します。

・ ヒストリー

エルゴポーチは、睡眠不足のママ、アリーナ・サックによって2009年にオーストラリアにて設立されました。アリーナがエルゴポーチを開発するきっかけとなったのは、寝相が悪かった長男の存在でした。

家族全員がより良い眠りを得られるようにと、Alinaはミシンを取り出し、最初のエルゴポーチ寝袋を息子に作りました。これが功を奏しました。この袋のおかげで、彼は一晩中ぐっすり眠れるようになりました。

現在、エルゴポーチはオーストラリアで市場をリードし、数々の賞を受賞しているブランドであり、同社の製品は世界40カ国以上で販売されています。

■ 股関節に優しいベル型ボトム形状



International Hip Dysplasia Institute : 国際股関節異形成協会 (研究所) から「股関節に優しい」製品であるとの評価を得ています。股関節を動かすのに十分なスペースを確保し、赤ちゃんが快適に足を動かし、『カエル足』の姿勢をとることができます。Cocoon Swaddle/Jersey Sleeping Bag

・ オーガニック、サステイナブルそしてエシカル

すべてのエルゴポーチのスリープウェアは、GOTS 認証のオーガニックコットンとバンブーを使用しており、無毒性で肌に優しい素材です。天然繊維は皮膚呼吸を可能にし、体温を調節し、オーバーヒートのリスクを軽減するため、お子様にとってより安全で、より肌に優しい素材です。オーガニックコットンの栽培、農園、製造は環境への影響を最小限に抑え、私たちのプレミアム素材は、エルゴポーチを何年にもわたって再利用できることを意味しています。

■ 詳細

<https://ergopouch.jp/blogs/blog/our-commitment-to-organic-and-sustainable-sleepwear>

・ 月齢別おすすめアイテム

■ Cocoon Swaddle Bag (新生児～寝返りが始まったころの赤ちゃん)



▷使用時期めやす：新生児～12 か月頃

新生児から寝返りが始まった赤ちゃんにおすすめ、巻かないタイプのおくるみ。

オーストラリア湿疹協会や、全米湿疹協会により肌に優しいものとして認められています。大人と違って体温調節が苦手な赤ちゃんの、寝冷え対策にもなります。

<https://ergopouch.jp/collections/cocoon-swaddle-bag>

■ Jersey Sleeping Bag（寝返りやお座りができるようになった赤ちゃんに）



▷ 使用時期めやす：生後 3～24 ヶ月頃

足の動きがより活発的になってきたら、寝返りができたら、ジャージースリーピングバッグにステップアップします。(スワドルが卒業できない)とお悩みの方にもおすすめです。毛布や掛け布団がないポーチ(=寝袋)タイプ。大人と違って体温調節が苦手な赤ちゃんの、寝冷え対策にもなります。 <https://ergopouch.jp/collections/jersey-sleeping-bag>

■ Sleep Suit Bag（歩くようになった赤ちゃんに）



▷ 使用時期めやす：生後 3～24 ヶ月頃

伸縮性がありとても柔らかく、寝ている間も起きている時も体を自由に動かせます。脚タイプにも寝袋タイプにもできるジッパー付き。ベビーカーや抱っこひもでのお出かけの防寒にも。お出かけ中に寝てしまっても、そのままベッドへ。スリープスーツバッグは歩き始めたお子さんのお休みタイムに気になる『歩行』と『移動』に対応するためにデザインされています。

<https://ergopouch.jp/collections/sleep-suit-bag>

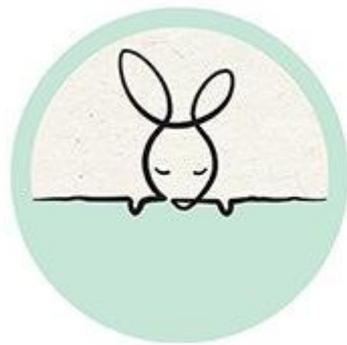
■ Butterfly Cardi (赤ちゃんが安心して眠ることができるオプションアイテム)



▷使用時期めやす：生後2～6ヶ月頃

バタフライカーディには独自のアームポケットがあり、赤ちゃんがスワドリング（おくるみの状態）で赤ちゃんの好きな"包まれた感覚"を生み出します。両手を上げた状態でくるむことができるので、腕を上げて寝る姿勢が好きな赤ちゃんや、手を口や顔に近づけるのが好きな赤ちゃんにおすすめです。※コクーンスワドルバッグやジャージースリーピングバッグと組み合わせてください。

<https://ergopouch.jp/products/butterflycardi?variant=40224985645135>



ergoPouch®

～We improve family Life～

ergoPouchは「家族の生活を改善する」ことをミッションとしています。現在、日本での子育てで寝不足を感じているママパパは約8割とも言われています。赤ちゃんは睡眠リズムが大人とは違い、細切れ睡眠や寝かしつけに時間がかかることで、十分な睡眠が取れていない家庭が多い現状です。そして、子育て中の睡眠不足は心身に倦怠感やストレス、産後うつなどの悪影響を及ぼす恐れもあります。私たちは「ergoPouch」を国内で普及させることで、子ども達がより安心で、より快適に眠れるように睡眠をサポートし家族の生活を改善することを目指します。【ergoPouch】

公式サイト：<https://ergopouch.jp/>

公式Instagram：https://www.instagram.com/ergopouch_japan/