

明日を変える、健康睡眠

RISE

【イベントレポート】

9月3日 (ぐっすり) は“秋の睡眠の日”

## 「ライズ スイミン・スイッチ」発表会

マルチに活躍するヒロミさんと、新婚菊地亜美さんがゲストとして登場！

機能性寝具を企画・製造・販売するライズTOKYO株式会社（本社：東京都港区 代表取締役社長：宮崎誠司）が展開するブランド「RISE（ライズ）」は、睡眠の日である9月3日（月）に、より睡眠の重要性と大切さを伝えていくためのプロジェクト「ライズ スイミン・スイッチ」の発表会を実施いたしました。毎日忙しく、“今一番スイミン・スイッチを押してあげたい”タレントのヒロミさんと菊地亜美さんに「スイミン・スイッチ大使」に就任いただき、睡眠の大切さや健康、夫婦円満の秘訣について教えていただきました。

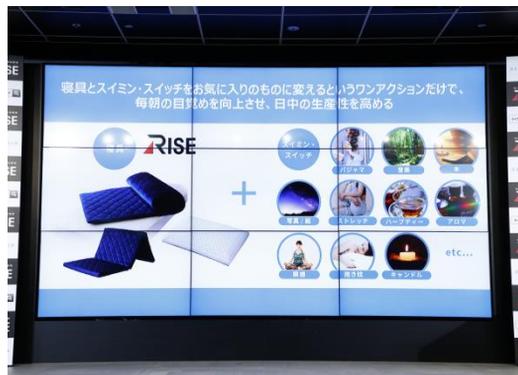


オープニングイベントでは、代表取締役社長・宮崎誠司よりライズが掲げる質の高い睡眠・健康睡眠への想いや、「ライズ スイミン・スイッチ」の活動経緯について発表いたしました。その後タレントのヒロミさん、菊地亜美さんをスペシャルゲストに迎え、「スイミン・スイッチ大使」の就任式を実施。お二人が抱える睡眠やプライベートのお悩みに関するトークショーが行われました。

## ■ 質の高い睡眠の大切さを啓蒙する「ライズ スイミン・スイッチ」とは？

今回のイベントは、“睡眠の日”に合わせ、ライズが推進する「健康睡眠プロジェクト」の一環として眠ることがもっと楽しみになるような眠る前の準備、“スイミン・スイッチ”を入れることの大切さについて紹介するために開催しました。公共交通機関の深夜運行やコンビニの24時間営業など、昔になかったものやコトが増え続けていること、日本人の睡眠の優先順位が低くなりがちであることに触れた上で、質の高い睡眠こそが起きている時間の幸福度の向上につながるとし、「眠ることが楽しみになるような入眠前後のルーティンなど、生活習慣の改善を意識することが大切です」と力説しました。

また昨今叫ばれている「働き方改革」に関連し、休み方や睡眠への意識を変えることを目的に、ライズが企業様に提供する「働き方・休み方改革 企業健康睡眠セミナー」の取り組みについて説明。これからもより多くの人に睡眠の大切さを伝えていきたいという強い思いを込めて「皆さんも今日の睡眠の日をきっかけに、睡眠を見直す機会にしていただければ幸いです」と締めくくりました。



## ■「ライズ スイミン・スイッチ」の目的とは？

「ただ眠る」だけではなく、質の高い睡眠を得られる知識を身につけ、実践することで日中のパフォーマンスが上がります。RISEは、「働き方改革×健康睡眠」というコンセプトで、十分な睡眠時間を確保しづらいワーカーが睡眠への知識を深め、質の高い睡眠が仕事の質まで向上させることを啓蒙します。寝具はもちろんのこと、パジャマにこだわってみたり、就寝前に音楽や読書を楽しんだり・・・そんなワンアクションだけで「スイミン・スイッチ」がONになり、健康睡眠につながるのです。

「ライズ スイミン・スイッチ」では、今年の7月より企業健康睡眠セミナーを実施しています。有識者の講演や、高反発寝具体験を通じて、忙しいワーカー世代へ、ご自身の睡眠の質や意識について改めて考え直すきっかけづくりを行っています。



## ■ライズ スイミン・スイッチ大使就任式でヒロミさん「この歳になって睡眠の大切さがわかった」。

「ライズ スイミン・スイッチ」プロジェクトの立ち上げを記念し、“今一番スイミン・スイッチ”を押してあげたいタレント代表のヒロミさんと菊地亜美さんにスペシャルゲストとしてお越しいただきました。お二人にはご夫婦のペアのお名前入り高反発枕を代表の宮崎からプレゼント。ヒロミさんへの贈呈の際には「実は、初めて好きになったアイドルが松本伊代さんで…」と暴露すると、会場に笑いが起こりました。

ヒロミさんは年齢を重ねるとともに睡眠の大切さを実感するようになったとし、「時間の長さではなく、“よく眠れたな”と感じるような、質の高い睡眠がとれるように意識しています」と日頃の睡眠意識について紹介。また「うちの奥さんはちょっと寝相が悪くて、眠りが浅いと思うのでこの枕でぐっすり眠ってほしいと思います」と、夫婦揃って睡眠への意識を高めたいと話しました。菊地さんは「今までほとんどどこでも眠れたんですけど、最近は自分の身体に合う枕でないと熟睡できなくなってしまって…」と悩みを明かし、「今日はいい枕をいただいたので帰ってすぐ使ってみたいと思います」と笑顔を見せました。



## ■お二人が毎日行っている、「スイミン・スイッチ」とは？

日頃お二人が眠る前に行う、眠ることがもっと楽になるような眠る前の準備、「スイミン・スイッチ」についてお伺いしました。ヒロミさんは「よくあるパターンですけど寝酒ですね。軽く一杯だけですけどね。そしたらすつと眠れるんですよ。」と発表。菊地さんは「旦那さんの腕枕です」とおノケ全開にしながら、「私が腕枕してあげることもありますし、してもらうこともあります」とコメント。呆れ顔のヒロミさんが「はい、ありがとうございます！ その話、2年後ぐらいにまた聞きたいと思います」と会場の笑いを誘いました。



## ■「働き方改革×健康睡眠」を考えながら高反発マットレスを体験！

タレント活動のかたわら、ご自身で会社を運営されているヒロミさん。「働き方改革」やライズ スイミン・スイッチの活動について聞かれると「若いスタッフには“よく寝られてる？”と声をかけています」と話し、ライズの取り組みに共感いただきました。菊地さんは「すごく忙しくて寝る時間がない人でも、ぐっすり眠れる環境を作って欲しいと思います。いろんな人がスッキリ朝起きれるようになってほしいなと思います」と話しました。

ライズの「K18ラテックス360」マットレスを体験したヒロミさんは、「高反発、いいですね！低反発だと沈みこむけど、これはない。グツと入るけれども沈み込まず、支えてくれる感じが良いですね」と、高反発マットレスならではの良さを実感していただいたご様子。菊地さんも「寝返りが楽！枕も首にフィットして快適です。まさに“私の脂肪とマットレスがフィット”してる感じです」と会場を笑わせました。「旦那さんがいつも東京の家が寝にくいって言うので今すぐ変えたいです」と、早速ライズのマットレスで睡眠の質を高めていきたいと話しました。



## ■ 新婚 菊地さんの夫婦仲は大丈夫・・・？今年銀婚式を迎えるヒロミさんが夫婦円満の秘訣を伝授！

今年2月に入籍を発表し、10月に結婚式を挙げる菊地さん。結婚生活25周年を迎えたヒロミさんはこれからの結婚生活に対して「結婚は他人と暮らすということ。ある程度我慢をする必要もある」とアドバイス。「自分がやれることは自分でやったりとか。うちのママは掃除が苦手だから掃除やゴミ出しをしています」と夫婦円満の秘訣を伝授しました。ヒロミさんのアドバイスに納得した様子の菊地さんは、「『何これ?!』と思ったことでもこれからは我慢しようっていう気持ちを持ちたいと思います」と前向きにコメントしました。

最後にお二人からメッセージをいただきました。「世の中いろいろなことがあるかと思いますが、皆さんに深い良い眠りを提供できるようにこれからも頑張っていきたいと思います」とヒロミさん。菊地さんからは「睡眠時間が短い人や、ぐっすり眠れない人も多いと思いますが、どんな人でもぐっすり眠れるようになってほしいなと思います」というコメントで締めくくり、イベントは盛況のまま終了しました。



-ライズ スイミン・スイッチ 特設サイト-  
<https://suimin-switch.jp/>

### ライズTOKYO株式会社について

世界中の人たちが睡眠を通じて健康的で快適な暮らしを実現できることを目指し、機能性に優れた良質な寝具を適正な価格で提供する寝具専門メーカー。

事業内容：寝具、インテリア用品及び繊維製品全般の輸入販売、製造、販売

代表取締役：宮崎 誠司

本社所在地：東京都港区東新橋二丁目12番1号 PMO東新橋5階

<会社概要> [https://corp.risetokyo.jp/about\\_us/company](https://corp.risetokyo.jp/about_us/company)

<脳活すいみん> <https://kenko-suimin.jp/>

<オンラインストア> <http://www.risetokyo.jp/>