

明日を変える、健康睡眠



質の高い睡眠と「コンディショニング」 おもてなしランナー協会にて健康睡眠セミナーを実施 ～パフォーマンスを高める睡眠の秘訣とは～

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）は、2019年11月16日（土）、一般社団法人おもてなしランナー協会のイベントにて、「パフォーマンスを高める睡眠の秘訣」についてセミナーを実施いたしました。

今回のセミナーでは、皇居周辺を訪れる国内外からの観光客の皆様に対し、様々な「おもてなし」ができる、世界に誇れる皇居ランナーとして活躍している「おもてなしランナー」40名を対象に、「おもてなしランナー倶楽部 冬の懇親会」の学びのパートにて、睡眠の役割や、質の高い睡眠の重要性についてお話いたしました。セミナー後は、RISEの高反発マットレス「スリープオアシス」を体験いただき、睡眠に対するマットレスの重要性についても実感いただきました。



【協会主催「おもてなしランナー倶楽部 冬の懇親会」概要】

- 日時 : 2019年11月16日（土）11:30～14:00
- 場所 : JET STREAM（東京都千代田区麴町1-7 FMセンター 11F）
- プログラム : 第1部 アクティビティ
第2部 健康睡眠セミナー
- 講師 : ライズTOKYO株式会社 健康睡眠アドバイザー 中村智己

【パフォーマンスを高める睡眠の秘訣とは ライズによる健康睡眠セミナー】

本セミナーでは、ライズを象徴する「健康睡眠プロジェクト」の活動や、生活における睡眠の役割、そして日々のパフォーマンスを高める睡眠の秘訣についてお話いたしました。

睡眠時間を十分に確保できていない日本人は年々増加していますが、睡眠は心身の回復・明日への準備・記憶の定着を促す、非常に重要な行動となります。健康の3大要素である運動・食事・睡眠、この3つのバランスを整え、セルフコントロールが難しい睡眠の質を高める環境を作ることが「健康睡眠」のポイントとなります。「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を合わせた入眠からの「黄金の90分」を十分に確保することで、すっきりとした目覚めを叶え、質の高い「健康睡眠」を得ることができます。よって、睡眠に最適なルーティンを行い、寝具などを見直し睡眠環境を整えることが重要となります。

24時間の過ごし方を自身でデザインし、朝と夜のルーティンを持つ、そして睡眠のギアであるマットレスや枕などの寝具を見直すことで、睡眠の質を上げることができます。

【「健康睡眠」プロジェクトについて】

ライズでは、単に高反発寝具を販売するだけでなく、睡眠の重要性や、高反発マットレスがもたらす睡眠の質向上と、日中の活動への優位性を伝える「健康睡眠プロジェクト」の活動を行っています。仕事や家事、育児、勉強や趣味のことに日々がんばるすべての生活者を“ライフ・アスリート”とお呼びし、「健康睡眠」を通じて心身ともに健康で、笑顔で過ごしてもらいたい、そんな想いを伝えています。プロジェクトのスペシャルパートナーには桑田真澄氏、製品開発アドバイザーには高橋尚子氏を迎え、ミーティングを重ねながらさまざまなセミナーや体験イベントなどを開催しています。

RISE
SLEEP OASIS
スリープオアシス

マットレス
寝返りサポート枕



「3次元構造 高反発ファイバー」の特徴



【一般社団法人 おもてなしランナー協会】

2015年設立。ランニング（ウォーキング）を通じ、日本人が大切にしている「おもてなしの心」を具現化する活動を行い、おもてなしランナー（観光ボランティアガイド）の育成、活動の普及、及び充実を図り、事業活動を通じて、地域の国際交流を推進することによって、豊かな地域社会を創造することを目的としています。

事務局所在地 : 東京都千代田区隼町2-19 いちご半蔵門ビルB1F

<公式サイト> <https://www.omotenashi-runner.or.jp/>

【ライズTOKYO株式会社 企業情報】

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

<公式サイト> <https://www.risetokyo.jp/>

<脳活すいみん> <https://kenko-suimin.jp/>

<スイミン・スイッチ> <https://suimin-switch.jp/>