

**【大塚家具・ Have a good sleep project】
～2020年 あなたの眠りをアップデート!～
「音や香りだけではない。明るさが心地よい睡眠に導く
“快眠”はまず眠りのメカニズムを知ることから始まる!？」
美女3名の睡眠不安 大塚家具ならこう解決します! (座談会編)**

総合インテリア販売の株式会社大塚家具（本社:東京都江東区、代表取締役社長:大塚久美子、以下大塚家具）は、2020年3月18日の「睡眠の日」から、多くの現代人が抱える睡眠に対する不安を解決に導く企画や、睡眠の正しい知識を提供する場を設定し、より快適で質の高い睡眠環境を実現すべく提案を行う企画「大塚家具 Have a good sleep project」を開始いたします。

大塚家具では、これまでも眠りのプロ・スリープアドバイザーがお客様のライフスタイルに合わせた睡眠環境づくりをお手伝いしております。本企画でも睡眠に悩み・課題を抱える多くの方に寄り添い、一つ一つ課題解決をまいります。

第一弾企画として、まず美容や健康、ライフスタイルを発信し、日々活躍する女性インフルエンサー3名に集まっていただき、睡眠に関する本音や自身の流儀をお話頂く座談会を開催いたしました。それぞれの年代やプライベートの事情で起こる睡眠への悩みにご注目ください!

スリープアドバイザー（登録商標番号：第4297146号）・・・ベッドや枕などの商品知識の取得だけでなく、眠りに対する深い知識を持ち質の高い睡眠を提案できる「総合的な眠りのプロ」の育成を目的とし、フランスベッド株式会社スリープ研究センターが認定する資格制度。大塚家具全店で約533名のスタッフが「スリープアドバイザー」の資格を取得しています。

＝「睡眠座談会」参加者のご紹介＝



【渡辺由布子さん(36歳)】
ヨガインストラクター



【藁科まさよさん(40代)】
読者モデル



【山下美咲さん(34歳)】
読者モデル



大塚家具
【中川さん】

SLEEP
ADVISER

＝美女3名のお悩みPOINT＝

- ✓ みんなの寝室の特別なこだわりってある??
- ✓ 「〇〇だけは譲れない!」みんなの“眠りの流儀”はある??

音や香りだけではない。明るさが心地よい睡眠に導く “快眠”はまず眠りのメカニズムを知ることから始まる!？」

みんなの寝室の特別なこだわりってある??

(渡辺さん) 自分の起きたい時間に起きたいので、遮光カーテンを使っています。夏は日が早く昇るし、日差しで起きてしまうのを避けたいので。

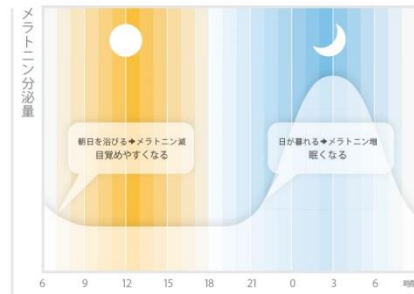
(山下さん) 私も遮光カーテンです。家族で起きる時間帯が違うので、日差しが入らないようにしています。

(薬科さん) 寝室の壁紙をエコカラットにしています。新しく住むときに快適なほうがいいかなと思って、普通の壁紙から変えました。元から、エコカラットの良さは知っていて、自分の好きな色にも変えられたし、気分的にも快適になるような気がします。あとは、アロマを寝室に置いています。自分の好きな香りだと、入眠前の気持ちがとても変わります。



スリープアドバイザー-POINT! 大切なのは朝日を浴びて、寝るときは暗くすること

眠くなるのは睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」の分泌が関係しています。メラトニンは光によって調整され、目覚めてから14~16時間後に分泌量が増えて眠くなるのです。人の体内時計の周期平均は、地球時間の24時間よりも少し長いので、もともと夜更かししやすいようにできています。ここで夜に強い光を浴びてしまうと、夜更かし生活はますます加速してしまいます。大切なのは朝起きたら朝日を浴びて体内時計をリセットすること。眠るときはなるべく暗くすることが大切です。



「○○だけは譲れない!」みんなの“眠りの流儀”はある??

(渡辺さん) UCHINOさんのパジャマを着ています。通気性も保湿性もあるので、夏も冬も同じパジャマで過ごせるんです。締め付け感がなくて、今まで裸同然の格好で寝ていたけど、パジャマって意味があるんだなあと、実感しています。

(山下さん) 西川のオーダー枕でないと眠れないです。素材感がすごく好きで、カシウエアのブランケットを使わないと眠れないくらい。冬も夏もブランケットを使っていて、色はピンクと決めているんです。ピンクは、自分にとって気分がすごく落ち着く色なので。

(薬科さん) 私は、肌の保湿かな。肌がさらっとしていると、朝起きた時に乾燥しているんじゃないかと思って嫌な気持ちになるので、必ず保湿をしています。



スリープアドバイザー-POINT! 実際に試して自分が心地よいと思えるものを選ぶ

素材や機能などどれだけ商品のスペックが理想的でも、実際に使う人が心地よいと感じるものは違います。人は自分のこれまでの環境に使いものを良いと感じる傾向があります。香りや肌触りなど実際に試してみて、自分が心地よいと思えるものを選ぶことが大切です。

Next page

実際に、音や香り、明るさは寝ているのに関係ある!?
睡眠と五感の関係は?

実際に、音や香り、明るさは寝ているのに関係ある!? 睡眠と五感の関係は？



人は五感から情報を受けています。眠っているときは目は閉じられていて視覚は働いていないながらも、匂いは鼻から、音は耳から、皮膚からも情報は入ってきています。五感とは外界の情報を取り入れる別々のアンテナであり、それぞれ独立して情報処理されながらも脳の中では、お互いに影響し合っている場合があります。例えば、浜辺でバーベキューをしている写真を見て、ジューという音を聞いたら、なんとなく香りや味を感じたりもします。実生活では、嗅覚、聴覚、触覚、視覚、味覚の五感一つひとつの情報も重要ですが、それぞれがミックスされた「共感覚（あるいは多感覚）」として考えることが大切です。睡眠の質を高めようとするときも、寝具ひとつではなく、寝室環境全体を考えていきましょう。

枝川義邦（えだがわ・よしくに）

脳科学者／早稲田大学教授

東京大学より薬学の博士号、早稲田大学ビジネススクールよりMBAを受ける。脳の仕組みや働き、人間のこころや行動について、テレビや雑誌への出演も多い。2015年度に早稲田大学ティーチングアワード総長賞、2017年度にユーキャン新語・流行語大賞を「睡眠負債」にて受賞。

著書：『「脳が若い人」と「脳が老ける人」の習慣』（明日香書店）『「覚えられる」が習慣になる！記憶カドリル』（総合法令出版社）

監修：『ぐっすり眠れる睡眠の本』（宝島社）『たった30日！もの忘れストップ！大人の記憶脳ドリル』（学研）

この春こそ、睡眠をUp DATE！

よりよい眠りへUp DATEするための様々な情報配信中！

人生の約3割を占める睡眠時間。

ぐっすり眠ることが明日の活力を生み、健康な身体をつくることは、皆さんよくご存知だと思います。しかし日本はいま、世界有数の「不眠大国」。忙しくて睡眠時間がとれなかったり、ついつい夜更かしをしてしまいがちです。そこで、睡眠の「量」が少なくても、睡眠の「質」を高めることで、毎日のパフォーマンスを高めるための様々な情報を配信中！この春こそ、睡眠をアップデートしませんか？

■公式サイト：https://www.idc-otsuka.jp/fair/sleep_update/

■眠りのプロスリープアドバイザー 睡眠お悩み相談はこちら

https://www.idc-otsuka.jp/lp_soudankai_sa/



=座談会 次回予告=

ラブラブのダブルベッドは不眠の巣窟？ 幸福な日常のためには、自分に適した寝具を選ぶべき!?

※3月19日配信を予定しております。

座談会の様子は、参加した3名のブログや、大塚家具公式HPでも読むことが出来ます。是非あわせてご注目ください。（順次公開となります）

藁科まさよさん 3月順次公開予定

ブログURL：<https://ameblo.jp/wmasayo/>

渡辺由布子さん 3月順次公開予定

ブログURL：<https://ameblo.jp/yuko-watanabe/>

山下美咲さん 3月順次公開予定

ブログURL：<https://ameblo.jp/misakiyamashita/>

