

| Shop Information |

北海道

サッポロファクトリー
011-200-4321

関東

有明本社
ショールーム
03-5530-5555

銀座本店
03-3562-4321

新宿ショールーム
03-5379-4321

横浜みなとみらい
ショールーム
045-650-4321

南船橋店
047-420-4321

東海

名古屋栄ショールーム
052-951-4321

関西

大阪南港ショールーム
06-6612-4321

アウトレット&
リワース大阪南港
06-6612-7770

なんばパークス
06-6633-4321

モダンスタイルショップ
淀屋橋
06-6222-4321

神戸ショールーム
078-360-4321

九州

福岡ショールーム
092-281-4321

- ・掲載された表記は2020年2月24日現在のものです。
- ・掲載商品の価格、仕様、色などは、予告なく変更または販売中止となる場合がございます。
- ・店舗・営業所により掲載商品がすべて展示されていない場合がございますのでご了承ください。
- ・掲載商品の色や風合いは印刷物のため実物とは多少異なる場合がございます。
- ・在庫のない場合や受注生産等により、お届けまでにお時間をいただく場合がございます。納期に関してはご確認ください。
- ・本紙に掲載されている写真、ロゴ、記事等の無断転載および複製は固くお断りいたします。



<http://www.idc-otsuka.jp/>

IDC OTSUKA



Have a
Good Sleep!

FREE PAPER

運命を変える「寝具」との出会い。

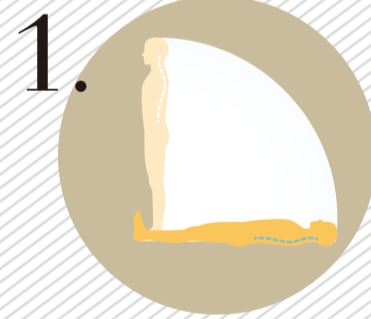
人生の約3割を占める睡眠時間。
ぐっすり眠ることが明日の活力を生み、
健康な身体をつくることは、
みなさんよくご存知だと思います。
しかし日本はいま、世界有数の「不眠大国」。
忙しくて睡眠時間がとれなかったり、
ついつい夜更かしをしてしまいますよね。

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劇的に変える
理想的な寝具をご紹介します。

この春から、あなたにぴったりの睡眠環境で、
運命を変える“ぐっすり”を体感してください。

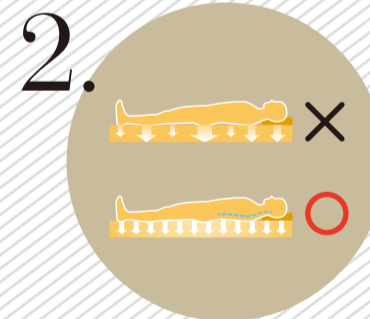


ぐっすり眠れるベッド 3つのポイント



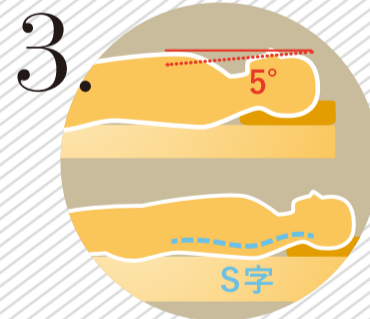
1. 立ち姿=寝姿勢

立っているときは、頭部・頸椎・胸椎・腰椎・骨盤が重力の方向に重なり合い、バランスが保たれています。このときの背骨は理想的なS字ライン。そのS字ラインを寝姿勢のときも自然な状態で保ってくれるマットレスが理想的です。体型や体重によってもびつたりマットレスが異なるので、いろいろなタイプを試してみましょう。



2. 体圧分散

体圧分散とは、身体にかかる圧力を部分的にはなく、全身に均等に分散していくこと。つまり凸部にかかる負担を軽減するというので、このようなマットレスを選ぶことが大切です。寝返りの回数が多い人や、長時間寝たにもかかわらず身体の疲れが取れていないと感じる人は、体圧分散が上手にできていない可能性があります。



3. 相性の良い枕

枕はマットレスだけではサポートできない頭と頸椎を支え、寝姿勢をより理想的な状態にするためにとても重要です。体型や体重によってマットレスの沈み込み具合が異なれば、相性のいい枕も必然的に変わります。ベストな寝心地を手に入れるため、枕はマットレスと一緒に選びましょう。

この春こそ、睡眠をアップデートしよう!



脳科学者 / 早稲田大学教授
枝川 義邦 / Yoshikuni Edagawa

東京大学大学院薬学系研究科博士課程を修了して薬学の博士号、早稲田大学ビジネススクールを修了してMBAを取得。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を受賞。2017年度にユークキャン新語・流行語大賞を受賞。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!記憶力ドリル(総合法令出版社)、監修「ぐっすり眠れる睡眠の本」(宝島社)など。

睡眠の質が低いと、 集中力の低下や、ストレスの原因に。

昼間の活動は夜の睡眠の質に影響し、そして睡眠は翌日のパフォーマンスに影響します。
よく眠れていない日の翌日は、単純なミスが増えたり、物覚えが悪くなってしまいます。また精神的にも不安定になり、イライラが続いて理由もなく怒ってしまったり、体もだるくなり、気分が沈むことがあります。
もしこれがずっと続くと、認知症の原因となったり、心の不調が多い方だとうつ病の兆候が出てきてしまうなど、メンタルのトラブルに直結することまであるのです。

脳科学者が考える、 究極の睡眠環境とは?

良質な睡眠とは、一般的に「深く眠れること」だと思われることが多いのですが、実際には「浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)」がバランスよく訪れている状態が理想的なのです。

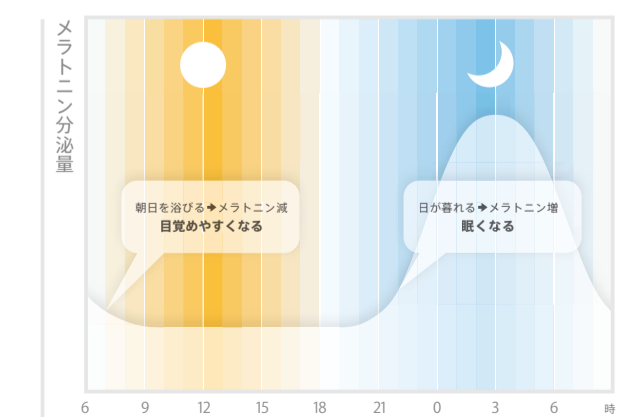
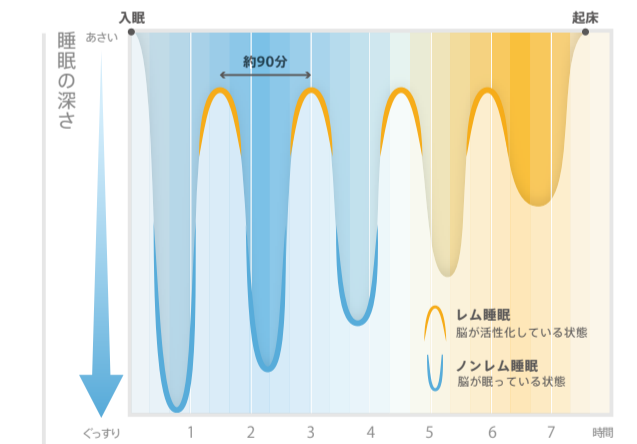
そのためには、まず昼間と夜のメリハリをつけることが大切。1つは「行動」のメリハリ。昼間はなるべく活動的に動き、夜は静かに過ごす。そして「明るさ」のメリハリ。昼間は太陽の光を浴びるなどできるだけ明るいところで活動し、夜の電灯はやや暗めにする。このメリハリによって、睡眠を維持する「眠気ホルモン」のメラトニンが夜にちゃんと分泌されて、ぐっすり眠ることができるのです。

他にも、寝ている間の環境を整え、リラックスできるように工夫をするとさらに良く眠れます。

例えば、エアコンの除湿などで部屋の湿度を適正に保つ。日本の夏は寝苦しいですが、これは温度が高いからだけではなく、湿度が高くて汗がなかなか外に出て行きづらいことも大きな理由です。

また、人は一晩で20~30回は寝返りを打っていると言われていますが、寝返りがきちんと打てるようなベッドで寝ることが大事です。寝返りを妨げると、体がこわばったり、血液やリンパ液が流れずに、体がむくんでしまいます。枕、掛け布団、パジャマの素材、香りなども、睡眠に影響が大きいものです。

ひとつひとつ、できる範囲で、リラックスできるものを揃えていき、良質な睡眠をとるように心がけましょう。



Mattress

雲に浮かぶような、やさしい寝心地。

01 インシグニアDX

米国マットレスメーカーキングスダウンと、日本の睡眠の質を高めるために共同開発したプレミアムマットレスブランド「レガリア」。雲に浮かぶような身体にやさしい寝心地で人気のハイグレードライン「インシグニア」に、腰部のサポート力、表層のふんわり感をさらに高めたデラックス仕様。



価格：¥269,000(税込)
サイズ：シングル W970 X D1950 X H360mm
別サイズ：M、D、WDL、QL、EK

※ボトムクッション別売り
※写真はダブル



02 エンヴェロップSP

世界の一流ホテルでも採用されている「シーリー」。ポケットコイルの線径・高さ、詰めものを調節し、フィット感とサポート力を両立した寝心地。また世界基準の抗菌防臭加工が施された生地「ポリジン」を側生地に使用し、菌やバクテリアの繁殖を抑えマットレスを清潔に保ちます。

価格：¥119,000(税込)
サイズ：シングル W970 X D1950 X H300mm ※写真はダブル
別サイズ：M、D、WDL、QL、EK



03 プライマリーPR

上位モデルにも採用されるポケットコイルを贅沢に使用し、ジェル低反発ウレタンの温度調節効果で快適な睡眠環境に整えます。汚れやへたりが気になったらピロトップ部のみ取り外して買い替えられる新機能を搭載し、ハイスペックながらコストパフォーマンスに優れたマットレス。

価格：¥59,800(税込)
サイズ：シングル W970 X D1950 X H310mm
別サイズ：M、D、WDL、QL



Covering
柔らかくて滑らかな肌触り。



08 マレ

新疆綿のオーガニックコットンを使用した二重ガーゼのカバーリング。滑らかで、ふんわりと柔らかい肌触り。ホワイト、ネイビー、ブルー、トープとカラーバリエーションも豊富なのでコーディネートも楽しめます。エコテックス Class II 認定商品のため、肌にも優しく安心です。

掛布団カバー(シングル) 価格：¥6,600(税込)
ボックスシート(シングル) 価格：¥5,100(税込)
ピローケース 価格：¥1,350(税込)



Pillow
首へ負担をかけず、ジャストフィット!



04 低反発枕ドリーム2

活性炭入りの波型低反発ウレタンを使用し、首への圧力を分散。中央と左右に高低差をつけ寝返り時もフィットする構造に。

価格：¥15,000(税込)
ハイタイプ：W600 X D400 X H40/80mm ロータイプ：W600 X D400 X H20/40mm



05 アダプティブピロー

中材に「高反発」と「低反発」両方の感触が味わえる新しいタイプのウレタンを使用した枕。「低反発のように優しくフィット」と「高反発のようにしっかりサポート」を両立しています。カバーは取り外して洗濯可。

価格：¥18,000(税込) ハイタイプ：W560 X D410 X H100mm
価格：¥15,800(税込) ロータイプ：W560 X D410 X H60mm

Comforter

空気のように軽く、いつもサラサラ。

06 羽毛布団ダウナ

稀少性の高いポーランド北部産のホワイトボメラニアンマザーグースダウンを使用し、羽毛本来の特性を追求した最高級の羽毛布団です。側生地にはエジプト超長綿を使用。通気性に優れ、まるで空気のように軽く、あたたかい逸品。

価格：¥198,000(税込)
サイズ：シングル
別サイズ：D、Q、K
側生地：エジプトコットン100% (超長綿)
羽毛：ポーランド北部産
ホワイトマザーグースダウン95%
スモールフェザー5% ドイツ製



07 羽毛布団ホーリー

寒冷な気候で育ったポーランド産のホワイトマザーグースダウンを贅沢に使用した羽毛布団。リーズナブルながら軽量で保温性・放湿性に優れています。

価格：¥49,800(税込)
サイズ：シングル
別サイズ：D、Q
側生地：コットン100%
羽毛：ポーランド産
ホワイトマザーグースダウン95%
スモールフェザー5%



Bed frame

上質なデザインと快適さを追求した機能美。



09 ラフィーネ

すっきりした見た目ながら、ヘッドボードと側面に収納がついたフレーム。読みかけの本やメガネなどが置けるほか、ヘッドボードには2口コンセントもついているのでスマホなども充電できて便利。

価格：¥50,700(税込)
サイズ：シングル W1115 X D2160 X H630mm ※写真はダブル
別サイズ：M、D
木部：2色(ホワイトオーク色、ウォールナット色)

Comforter

空気のように軽く、いつもサラサラ。

06 羽毛布団ダウナ

稀少性の高いポーランド北部産のホワイトボメラニアンマザーグースダウンを使用し、羽毛本来の特性を追求した最高級の羽毛布団です。側生地にはエジプト超長綿を使用。通気性に優れ、まるで空気のように軽く、あたたかい逸品。

価格：¥198,000(税込)
サイズ：シングル
別サイズ：D、Q、K
側生地：エジプトコットン100% (超長綿)
羽毛：ポーランド北部産
ホワイトマザーグースダウン95%
スモールフェザー5% ドイツ製



07 羽毛布団ホーリー

寒冷な気候で育ったポーランド産のホワイトマザーグースダウンを贅沢に使用した羽毛布団。リーズナブルながら軽量で保温性・放湿性に優れています。

価格：¥49,800(税込)
サイズ：シングル
別サイズ：D、Q
側生地：コットン100%
羽毛：ポーランド産
ホワイトマザーグースダウン95%
スモールフェザー5%



Light
照らすより「灯す」心地良い光の演出。



10 FOLLOW ME

充電式のコードレスランプ。本を読むときに手元に置いたり、好きな場所へいつでも持ち運びできるので便利です。

価格：¥29,990(税込) サイズ：φ123 X H288 mm
USB 充電式 本体スイッチ (全灯→50%→25%→消灯)
シェード可動 スペイン製

Aroma
ぐっすり眠れる、香りの寝具。



11 ピローミスト、ディフューザー

「製品に使用するエッセンス・香料はできる限り自社の畑で有機栽培し、その他の香料も厳選されたものを使用する」というポリシーのもと、プロバンスの香りを届ける仏デュランス社。上質な香りが心身をリラックスさせ、睡眠へ導きます。

ピローミスト(右) 価格：¥1,320(税込)
フレグランスブーケ(左) 価格：¥3,952(税込)

ぐっすりROOM
の
つくり方

寝心地のよいベッドを整えたら、次は寝室の環境です。
身体のリズムに合わせて、ぐっすり眠りやすい環境をつくるため、
光の調節や入眠しやすい音、気持ちが安らぐアロマなど、
ココロも身体もリラックスできる、最高の寝室をつくりましょう。



Lighting



ホテルのような
ほの暗さで過ごす
リラックスタイム

私たち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、人間の身体はもともと夜更かしを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。夜は少し暗く感じるかもしれませんが、ホテルのようなほの暗い明かりの中でリラックスして過ごすことで、スムーズに入眠することができるようになります。



目覚ましライトですっきり目覚める
アラームが鳴る30分前から徐々に明るくなる目覚ましライト。自然で爽やかな目覚めをサポートしてくれるおすすめアイテムです。

Curtain



遮光カーテンで
光の刺激を自由に
コントロール

すっきり目覚めるために朝日を浴びることは大切です。しかし日の出時間が早い夏季などは、目覚めたい時間が早くも早く覚醒してしまうことがあるため、睡眠不足にもつながり日中に悪影響が出る場合があります。そこで活躍するのが遮光カーテンです。朝日をしっかりと遮断し、さらに熱も伝わりにくくするので、夏は特に室内温度を上げにくくする効果も期待できます。



朝日をコントロールするカーテン
なかなかベッドから出られない人には、起きた時間になると一気に開いて朝日を取り込むタイマー付き電動カーテンもおすすめです。

Music



眠りへと導く
ゆったりとしたリズム

深くぐっすり眠るために、眠る前のひとは大切な時間です。小鳥のさえずりや波の音などの爽やかな自然音や、落ちついたスロー・ミュージックなど、お気に入りのやわらかな音色に包まれてゆったりとリラックスしながら眠る準備を整えましょう。

Aroma



好きな香りでリラックス

音楽同様、気持ちを落ち着かせ睡眠促進の効果がある香り。一般的にはラベンダーやカモミールの香りが眠りにはいいといわれていますが、リラックスできることが一番です。実際にかいでみて好きな香りを見つけましょう。寝室で使うものなので火を使わず、置き場所を選ばないピローミストやルームフレグランスがおすすめです。

222...

ぐっすり眠ってキレイになる、美女3人のルーティーン。 Sleep&Beauty 座談会



1 右から
渡辺由希さん/ヨガインストラクター
2 山下美咲さん/モデル
3 薬科まゆみさん/モデル

ぐっすり眠った翌日はお肌の調子も良く、気持ちのいい1日が過ごせますよね。女性なら誰もがそういう経験があると思いますが、このように睡眠は「美容」にも密接に関わっています。そこで、3人の美女にお話を伺い、快眠でキレイを続けるルーティーンをこっそり教えていただきました。

Q1. 眠る前に実践していることは？

渡辺さん：白湯を飲んだり、お風呂には長めに入っています。そして、お風呂から出たら湯冷めしないうちに、ストレッチをしてすぐに寝る！なかなか眠れない日はCBDオイルを使っています。CBDオイルはアメリカでもとても流行っていて、舌下に入れるとすぐに眠れるので重宝しています。眠りも深くなっているように思います。

山下さん：私は、サプリメントと白湯を飲むのが習慣です。美容ケアに抜かりがないように意識して、しっかりケアをしています。逆に、それをしないと気になってもう眠れない笑。

薬科さん：肌の保湿。顔につける化粧品を首から胸あたりまでつけています。何もしないで寝てしまうと、朝起きた時に全身が乾燥しているんじゃないかと思って嫌なので、ベタベタに保湿して寝たいです。



Q2. 寝室に必須の快眠アイテムは？

渡辺さん：以前、撮影のときに着たウチノのパジャマを着ているのですが、通気性も保温性も良いから夏も冬も使えます。締めつけられる感じが嫌なので、それまではほとんど裸同然の格好で寝ていたんですが、パジャマって意味があるんだなと気づきましたね笑。

山下さん：遮光カーテンです。ぐっすり眠れて、起きたい時間に起きられるので。家族で起きる時間も違いますし。あと、寝室の照明を変えたい！いまは普通の照明なんですけど、自分が入眠しやすい明るさで眠りたいので、ダウンライトにしたいと思っています。

薬科さん：アロマをたまに使っています。香りのおかげで、寝るとき気分がとても変わります。

渡辺さん：あと、前に使っていた「シングルを2つ並べてキングサイズにする」という大家家具のベッドが、私の体にフィットしていましたね。撮影のときに寝転がってみたレガリアのマットレスも、すごく感動しました。

山下さん：マットレスは、ちゃんとしたものを選びます。

薬科さん：(マッサージやエステなどで)体の不調を一時的に治すよりも、快眠できる環境を作るためにマットレスを見直したほうが、根本的に、継続的な体の不調が減ると学びました。

Good Sleep Room