



nishikawa

2020年5月

## 福岡市と西川による睡眠改善プロジェクト「#Power Nap」の新たな取り組み

### 「オンラインねむりの相談所」を5月7日からスタート！

### テレワーク中の睡眠の悩みにスリープマスターがアドバイスします



やすゆき

福岡市と西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役社長:西川ハ一行)は、人生100年時代を見据えた持続可能な街を目指すプロジェクト「福岡100」の一環として、ビジネスパーソンに向けた睡眠改善プロジェクト「#Power Nap(パワースナップ)」に取り組み、多くの企業に賛同いただいています。このたび、「#Power Nap」の新たな取り組みとして、ふとんのタカオ HANARE(福岡市早良区高取)に併設する西川の睡眠総合コンサルティング「ねむりの相談所®」にて、テレワーク中の最適な睡眠についてオンラインでアドバイスを行う「オンラインねむりの相談所」を5月7日(木)からスタートします。

福岡市では、新型コロナウイルスの感染防止策として多くの企業がテレワークを実施しています。慣れない在宅勤務は、環境変化への戸惑いから生活リズムの乱れや、日中の運動量の低下などにより、睡眠の質に影響が出る可能性があります。「オンラインねむりの相談所」では、Zoomや電話でのオンライン相談を受け付け、西川のスリープマスターが一人ひとりの睡眠に関する悩みに適切なアドバイスを行い、睡眠の質や睡眠不足の改善を目指します。本支援は、「#Power Nap」に賛同いただいている企業※の社員の方々を対象に、5月7日(木)より運用を開始。実施状況を確認し、テレワークに取り組む福岡市民からの受付も検討していく予定です。(※4月末現在:154社)

また次頁では、「#Power Nap」での取り組みの一部と、スリープマスターがおすすめするテレワーク中のお昼寝について、ご紹介します。

### 「オンラインねむりの相談所」 サービス概要

- 先行受付: 5月7日(木)~6月30日(火) (福岡市「#Power Nap」賛同企業の社員の方々対象)
- 相談対応時間: 期間中の火曜~土曜(10:00~16:00)  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、営業時間の短縮・休業などが発生する可能性があります。
- 対応店舗: ふとんのタカオ HANARE(福岡県福岡市早良区高取1-29-7)  
MAIL / info@takao.co WEB / https://www.futon-takao.com/
- 料金: 無料
- サービス内容:  
Step(1): 専用URLからオンラインで予約いただきます。※専用URLは「#Power Nap」賛同企業にお知らせします。  
Step(2): ねむりの相談所® ふとんのタカオ HANAREのスリープマスターからご連絡いたします。  
Step(3): Zoomもしくは電話にて、睡眠についてのお悩みをご相談ください。  
Step(4): スリープマスターが、一人ひとりのお悩みに適したアドバイスをさせていただきます。

[福岡市「#Power Nap」WEB] <https://powernap.fukuoka.jp>

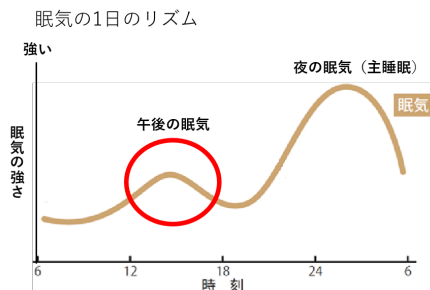
自宅での仕事は、いつもより午後の眠気を感じやすいかもしれません。ねむくなったら、お昼寝をしてみましょう。適度な昼寝は、午後の仕事のパフォーマンスを大きく向上させてくれたり、疲労回復・ストレス軽減などの効果が期待でき、睡眠改善プロジェクト「#Power Nap」でも、堂々とお昼寝ができる環境づくりを推進しています。そこで、西川のスリープマスターが、テレワーク中の効率的なお昼寝をとるためのポイントをご紹介します。

## [なぜお昼寝が必要？]

人間が持つ体内時計は、眠りと目覚めをスムーズに切り替え、ホルモン分泌や血圧、体温などを調整しています。この体内時計では、「モーニングクロック」と「イブニングクロック」の2つが備わっている可能性があり、「モーニングクロック」が終盤に差し掛かる14～15時ごろに眠くなるのは自然なことです。このタイミングで、適度な昼寝をとることは午後の仕事のパフォーマンスを大きく向上させてくれます。

## [効率的なお昼寝のとり方]

- ・ タイミングと時間は、12～15時の間に15～20分程度が最適です。
- ・ お昼寝の後は、適度に軽いストレッチを行い、身体を軽く動かしましょう。
- ・ 深い睡眠に入らないように、完全に横たわず、座った姿勢や角度がついたイスなどで眠りましょう。



## <ご取材に対応いたします！> 西川/スリープマスター

眠りのスペシャリスト「スリープマスター」は、西川・日本睡眠科学研究所認定の資格取得者。眠りのメカニズムや、寝具についての知識を保有し、快適な睡眠環境づくりのアドバイスを行います。テレビ・ラジオ・雑誌など多方面のメディアで幅広く活躍しています。

## 睡眠改善プロジェクト「#Power Nap」の取り組み

### 「CHARGING NOW」フード付きブランケットで、気兼ねなくお昼寝ができる環境に！

「#Power Nap」では、睡眠不足が著しい日本の根本的な課題は睡眠に対するネガティブな意識にあると考え、企業や市民にサボりではなく「チャージ」としてお昼寝の導入を呼びかけています。「眠ること」をポジティブな意識に改善するため、オフィスで堂々とお昼寝ができるアイテムとして、「チャージ中」をアピールするフード付きブランケットを製作し、企業や店舗へ支給。気兼ねなくお昼寝ができる環境づくりを推進しています。



## 西川「ねむりの相談所®」

西川が全国展開する「ねむりの相談所®」は、当社の研究施設、日本睡眠科学研究所が監修した、睡眠を科学的に解明しながら睡眠環境改善のコンサルティングを行うサービスです。西川のスリープマスターが、一人ひとりの眠りを測定し、可視化。上質な睡眠環境を提案します。

[WEB] <https://www.nemuri-soudan.jp/service/>

< 一般のお客様からのお問合せ先 >

西川株式会社 TEL. 0120-36-8161 (受付時間: 平日10:00～17:00)

<https://www.nishikawa1566.com/>