

明日を変える、健康睡眠

RISE

ビジネスパーソンのための睡眠イベント 「RISE(ライズ)健康睡眠プロジェクト@ハマラボ!!!」開催！ ～ “脳活すいみん” で見直す働き方・休み方改革 ～

5月24日 (木) <場所>ハマラボ!!! -浜松町研究所-

機能性寝具を企画・製造・販売するライズTOKYO株式会社（本社：東京都中央区 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、浜松町ビルディング オフィステナント専用のコミュニティラウンジ「ハマラボ!!!-浜松町研究所-」にて、同ビルのテナント企業様にお勤めのビジネスパーソンに向けた睡眠イベント「RISE（ライズ）健康睡眠プロジェクト@ハマラボ!!!」を開催いたします。



※イメージ画像です



<https://kenko-suimin.jp/>

RISEでは、よりよい人生を過ごしていただくために、睡眠の重要性の理解促進及び睡眠への意識を高め、質の高い睡眠を実践することをサポートする活動を「健康睡眠プロジェクト」として取り組んでいます。本イベントは、睡眠への悩みを抱えていたり、仕事のパフォーマンスを向上したいと考えるビジネスパーソンに向けて、NREG東芝不動産株式会社の協力を得て開催する初めての試みです。

イベントでは、脳活すいみんによるパフォーマンスの変化を体感していただけるように、RISEの高反発マットレスで仮眠がとれるスペースを配置。この、“脳活すいみん体験スペース”では、リラックスできる香りや音、照明など睡眠環境にも配慮し、ご自宅で質の高い睡眠をとるための提案をリアルに行います。また、特別セミナーとして、「脳科学者 枝川義邦氏と考える自分のための働き方改革」を開催するほか、自身の睡眠の質を見直していただけるように、枝川義邦氏監修の「睡眠の質チェックシート」で自身の睡眠状況を確認できる取り組みも行います。さらに、よりリラックスした状態になるために富永博文氏による3分間指圧など、普段では経験できないコンテンツを豊富に用意し、多忙なビジネスパーソンを“睡眠”という側面からサポートいたします。

■ 『RISE(ライズ)健康睡眠プロジェクト@ハマラボ』概要

開催日時 : 2018年5月24日 (木) 14:30~19:30 (セミナー 18:30~19:15)
会場 : ハマラボ!!! -浜松町研究所- (東京都港区芝浦一丁目 1-1 浜松町ビルディング 3階)
※JR浜松町駅 徒歩約5分

内容 :

- ・RISEのマットレスで脳活すいみん体験 (14:30~18:00)
RISEの高反発マットレスで10~15分間の脳活すいみん(仮眠)を体験できます。
- ・睡眠の質チェックシート
脳科学者 枝川義邦氏監修のセルフチェックシートで、自身の睡眠の状況を確認することができます。
- ・ゴッドハンド ドクター富永による3分間指圧(15:00~18:00)
米国メジャーリーグ ドジャーズの治療師にも就任した経歴を持つ富永博文氏による至福の3分間指圧マッサージ。
- ・脳活すいみん特別セミナー 脳科学者 枝川義邦氏と考える自分のための働き方改革(18:30~19:15)
働き方改善に驚くべき効果を期待できる睡眠のメカニズムについて、脳科学の観点から説明するビジネスパーソンのための特別セミナーを行います。

■ 講師のご紹介

枝川 義邦（えだがわ よしくに） 教授

早稲田大学研究戦略センター教授（早大ビジネススクール兼任講師）

1998年東京大学大学院薬学系研究科博士課程修了、博士（薬学）。2007年早稲田大学ビジネススクール修了、MBA（経営学修士）。同年、早稲田大学スーパーテクノロジーオフィサー（STO）の初代認定を受ける。脳の神経ネットワークから人間の行動まで、マルチレベルな視点による研究を進めており、経営と脳科学のクロストークを基盤とした執筆や講演・研修も行っている。著書に『ぐっすり眠れる睡眠の本』、『「脳が若い人」と「脳が老ける人」の習慣』、『記憶のスイッチ、はいつてますか～気ままな脳の生存戦略』など。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・流行語大賞を受賞。



富永 博文（とみなが ひろふみ）

コンディショニング専門店 クラシオン富永メソッド 麻布十番店代表

1962年福岡生まれ。1992年に気功を取り入れ、指圧だけでは治せない症状も改善へと導く独自の「富永メソッド」を開発。翌年六本木に治療院を開業。2011年元口サンジェルズ・ドジャース副社長のローガンホワイト氏と、興梠エーシー氏のオファーにより、メジャーリーグ ドジャースの治療師として渡米。以降3年以上務める。2017年よりサンディエゴ・パドレスの治療師に就任。「手術をしないで怪我を治し、痛みも取れる」と、口コミで広がり、日本と海外を往復しながら大リーガー・NFL（ナショナル・フットボール・リーグ）の有名選手のパーソナルトレーナーとしても活躍、富永メソッドの普及に努める。著書に『富永メソッド タオル1本でラクラク コアトレーニング』。



■ ハマラボ!!! -浜松町研究所-

複数のオフィステナントが一つの空間をシェアすることで、利用者に対し、他社の動きや取り組みを、「可視化」する、仕切りのない173坪の空間です。昼食時のラウンジ、日中のセカンドオフィス、アフター5のイベント用スペース等、多様化するワーカーの利用方法に対応できる可変性を持ち、用途や参加人数の規模によって使い分けられる10箇所のゾーンで構成されています。

また、「ビジネス」「カルチャー・スポーツ」「コラボレーション」等、様々なテーマのイベントを実施しテナント同士のコミュニケーション形成をサポートしています。



【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：東京都中央区銀座8丁目12番8号 PMO銀座八丁目8階

<会社概要> 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/>