

**【大塚家具・ Have a good sleep project】
～2020年 あなたの眠りをアップデート!～**

**「美は“睡眠時間の長さでなく、睡眠の質”で磨かれる!」
美女3名の睡眠不安 大塚家具ならこう解決します！（睡眠座談会編）**

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、これまでにも眠りのプロ・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】

＝美女3名のお悩みPOINT＝

- ✓ 美容と睡眠の関係性って、ぶっちゃけ、どのくらいあるの・・・？
- ✓ みんな眠る前の美容習慣、ルーティーンってある？？

睡眠のシンデレラタイムが美容にイイは本当！？嘘？ 美は“長時間の睡眠でなく、快適な睡眠環境”で磨かれる！？

美容と睡眠の関係性って、どのくらい関係性が高いの・・・？

(薬科さん)「22時～26時が美容のゴールデンタイムで、女性ホルモンが分泌される」と書いてあるのを見たことがあるし、「就寝時間ではなく寝てから2時間後にホルモンが出るから時間は関係ない」というのも読んだことがあるから、一体どっちなんだろう？というのが気になります・・・肌に関しては変わったなあって実感はないけど、頭の冴え方は前のほうが良かった。22時～26時の黄金時間は一理あると思うんですね。

(山下さん) 夜まで仕事してる人とか、夜型の人とかは22時に寝るのはきついよね。

(渡辺さん) 私は、24時を目安に寝ていて、26時を過ぎてから寝ると、睡眠時間の長さにかかわらず、朝起きた時に体がだるく感じることはあります・・・



スリープアドバイザーPOINT！ 美は約3時間の睡眠からつくられる！

3人とも5～6時間の睡眠時間ということですが、日本人の約40%は6時間未満といわれています。脳や体の回復を得るためには、本当は7時間は寝たほうが良いのですがなかなかそうもいかないですね。

睡眠時間を確保できないという人は、**最初の3時間の質を高めることが大切です。深い睡眠の時に分泌される成長ホルモンが脳や体の回復のために大切なので、最初の約3時間の睡眠の質を高めることが重要なのです。**



みんな眠る前の美容習慣、ルーティーンってある？？

(渡辺さん) 白湯を飲んだり、お風呂に長く入ります。お風呂から上がって、湯冷めしないうちにストレッチして寝るようにしてて、眠れないときは、CBDオイルを使っています。アメリカで流行っているサプリメントで、舌下に入れると本当にすぐに眠れるんですよ。オイルを使う日と使わない日では、寝起きが全く違う。眠りが深くなる感じで。

(山下さん) 自分の美容ケアに抜かりがないようにしっかりケアすることかな。しっかりケアしないと、気になって眠れなくなって、結果的に睡眠時間が少なくなる気がして。あとは、サプリと白湯を飲むことです。

(薬科さん) 私はプラセンタの錠剤を飲みます。朝の目覚めが良くなって睡眠が深くなる気がするので必ず飲んでます。飲まなかった日は、目覚まし時計が鳴っても起きられない感じ。あとは、肌の保湿には力を入れていて、「少しベタベタしてるかな？」ってくらい、全身保湿して寝ています。



スリープアドバイザーPOINT！ 自分が心地よいと思う睡眠環境をまずは整えることが重要！

睡眠の質を高める環境づくりとして大切なひとつとして、温度と湿度を整えることがあります。

からだの深部体温を下げると人は眠くなります。下がった状態を維持すると睡眠が維持できるので、布団に入った時のからだの周りの温度（寝床内温度）が31度～33度程度、湿度は40%～50%が良いといわれています。

Next page

美をつくるための睡眠時間は“〇時間？”
睡眠のシンデレラタイムが美容にイイは本当！？嘘？

美をつくるための睡眠時間は“〇時間？” 睡眠のシンデレラタイムが美容にイイは本当！？嘘？

眠っている間にお肌のリペアをしてくれるのは「成長ホルモン」と呼ばれる物質です。この成長ホルモンは子供時代は体をつくり身長を伸ばす働きがありますが、大人になると脳や体を回復させる役目を担います。ただし、成長ホルモンは「何時から何時まで」という時間帯によってホルモンの分泌量が異なるのではなく、「**眠ってからの時間**」で**出てくるもの**なんです。

普段6～7時間眠るとすると、眠り始めてから**約3時間**ほどで、全体の8割程度が分泌されます。となると、**眠り始める時刻を気にするより、寝入ってからしばらくの時間での睡眠の質を徹底的に高めた方が良い**となります。

昔の日本人って、夜10時には眠っていましたよね？なので、この成長ホルモンが働くタイミングを考えると夜10～夜中2時のいわゆる「美容タイム」はあながち間違いでもなかったのですが、現代人の不規則な睡眠時間では、これは都市伝説となってしまいます。



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年度にニューキャン新語・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）『「覚えられない」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=

音や香りだけではない。
色や照明が心地よい睡眠に導く“快眠”はまず自分の不安を知ることから始まる!?

※3月18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でも読むことができます。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/>

