

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

- ✓ 寝具の選び方がいまいちわからない？おススメって何？
- ✓ マットレスって何年使ったら交換すべき？
- ✓ ダブルベッドで主人は熟睡できているが、私はいまいち良くない。。変えるべき？

# 「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!?

## 寝具はどうやって選びましたか？ご自身で選んだ寝具は身体に合っていますか？

(渡辺さん) 枕が合っていない気がしています。マットレスを買う際に、販売員に「これはいいよ」と勧められたものを買ったのに、自分には合っていないような気がしています。  
同メーカーで寝具を揃えたので、フィットすると思っていたのだけれど、私には合わなかったです。枕が合わなないことで、寝つきは悪くないけど、疲れが抜けなくて、慢性的な肩こりがあります。

(山下さん) 私も体が痛いというか、肩が凝っているなど感じる場合があります。凝っているのは、肩から背中、腰にかけての上半身。寝ているのに起きたらスッキリしなくて、身体が重たいです。私は、夫と5歳の子供の3人で寝ていて、夫には今のマットレスがすごく合っているみたいだけど、個人的に柔らかすぎて身体にフィットしていない気がしています。



(薬科さん) 嫁入りの時に、夫と一緒にマットレスとベッドを買ったので、19年位使っています。いつ買い替えたほうがいいのかタイミングが分からなくて……。最近、腰よりも肩が痛むようになってきて。

### スリープアドバイザーPOINT！

#### 寝具の相性やマットレスの寿命を見極めるのが大切！！

枕は、マットレスだけではサポートできない頭や頸椎を支えて寝姿勢をより理想的にするために重要です。そのため、マットレスと枕は相性が非常に大切です。マットレスの沈み込み具合が異なれば必然的に相性の良い枕も変わります。また、ご夫婦でも体格や体重、寝姿勢などが異なるので、理想としては、それぞれに合ったマットレスや枕、寝具の相性を考えて選ぶほうをおススメしています。寿命もそうですが人の体重や体型の変化もあるため、マットレスは8年~12年で一度見直しをおススメしています。



## 何がイイ寝具なのか？わからない!!!

(渡辺さん) 店舗で触ったり、寝転がったり。でも実際に睡眠を取って見ないと本当に自分に合っているのかは分からない気がする。正直なところ、販売員のアドバイスが決め手というよりは、価格帯と予算とその場で寝転がった時の好みで選んでしまいます。

(山下さん) 私も、どんなに良いマットレスでも価格帯が1番上のマットレスは選べないなと感じています。

(薬科さん) 身体の不調となると、マットレスを変えるより、マッサージやエステに行こうと考えてしまう。



### スリープアドバイザーPOINT！

#### 目覚めた時にカラダが痛いなど不調がでたら寝具見直しのサイン！

製品のスペックがいかに優れていても、ご自身に合うかどうかは別です。製品情報だけではなく、自身の寝姿勢や好み、お悩みやご要望にあわせて正しいアドバイスを受けることが重要です。ゆっくり眠ったのに、目覚めた時に肩や腰が痛い、疲れが取れないなどの身体の不調を感じる場合は、マットレスのウレタン、スプリングのへたりが出てきて、その影響で寝姿勢のバランスが崩れてからだに負担がかかっている可能性があります。一度寝具の見直しの検討をおススメします。

(薬科さん) 一時的に体の不調を治すよりも、根本の快眠環境を作るために、マットレスを見直したほうが、継続的な不調が減ることを知りました。寝室は、毎日6時間寝ているとしたら、1日の1/4の時間を過ごしている場所なのに、とても蔑ろにしてしまっていることに気づかされました。。。



Next page

寝具は、夫婦で“じっくり体験”して選ぶ！  
大塚家具の“Good Sleeping Factory”へ

## この春こそ、睡眠をアップデートしよう！ 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。昼間に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、夜はやや暗めにする。このメリハリによって、「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。

また、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いきづらいことも原因です。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、さらに良く眠れるでしょう。



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！大人の記憶カドリル』（学研）

### 快眠環境をつくるためのヒントが沢山！！

#### よりよい眠りへUp DATEするための様々な情報配信中！

大塚家具では、快眠環境をつくるための寝具の選び方を分かりやすく解説する「Good Sleeping Factory」を展開しています。マットレスのスプリングの仕組みや、マットレスと枕の合わせ方など、自分に合った寝具を選ぶための情報を提供しています。また、スリープアドバイザーの資格を持ったプロからは、マットレスのお手入れ方法や寿命の回り方、夫婦の寝室のつくり方など、快眠環境を保つためのアドバイスを聞くことができます。

■公式サイト：[https://www.idc-otsuka.jp/fair/sleep\\_update/](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/](https://www.idc-otsuka.jp/lp_soudankai_sa/)



### ＝第一弾企画睡眠座談会 総括＝

**女性インフルエンサーの3名は、スリープアドバイザーより良質な睡眠のとり方から寝室の作り方、またより美しくなる睡眠時間についてアドバイスを受けたことで、それぞれの悩みが解決できたようです。**

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/>

