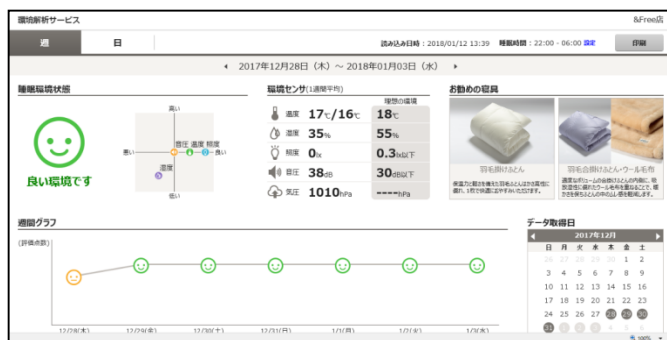


最適な睡眠環境をアドバイスする「ねむりの相談所®」サービスに新システム導入

寝室環境を測定・解析する「寝室チェックシステム」

多様化する「眠り方」に則した新たな“理想的な睡眠環境”を東京西川が独自に定義

東京西川(西川産業株式会社 本社:東京都中央区日本橋 代表取締役社長:西川^{やすゆき}八一行)は、睡眠を科学的に解明しながら快眠のコンサルティングを行う事業「ねむりの相談所®」を、2017年3月より全国で展開しております。このたび、新たに「温度」「湿度」「照度」「音圧」など、寝室環境を測定し可視化する「寝室チェックシステム」を導入。その情報を基に、より総合的に睡眠環境改善のアドバイスが可能になります。新サービスは、2018年4月より有楽町マルイ店、日本橋西川の2箇所にて開始し、今後全国の「ねむりの相談所®」に拡大する予定です。



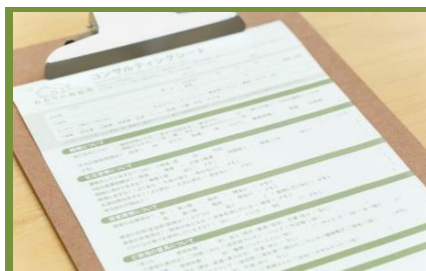
店舗で貸し出すセンサを枕元に設置し、3～5日間使用すると、「温度」「湿度」「照度」「音圧」の4項目を測定出来る。

測定した寝室環境のデータは「寝室チェックシステム」を用いて解析。グラフにより一目で状況を把握できるほか、測定結果に応じた最適な寝具を提案する。同時に解析画面を見ながら、眠りのプロ「スリープマスター」が一人ひとりに応じた睡眠環境改善のアドバイスを行う。

誰もが日本式の一軒家に暮らしていた時代と異なり、マンション、戸建て、シェアハウス、出張続きでホテル暮らしなど、人の眠る環境が多様化しています。そうした状況では、当然、寝室の温度や湿度、明るさなども多種多様に。今回新たに導入する「寝室チェックシステム」は、これまで可視化していた睡眠中の人の体の状態だけでなく、寝室環境にも着目することで、それぞれの環境に最適な快眠コンサルティングを提供出来るようになりました。

新サービス導入に当たっては、富士通株式会社と当社の共同開発による解析システムを採用。センサで採取したデータを活用し、当社の研究機関である「日本睡眠科学研究所」が独自に定義した指標をもとに睡眠環境改善のアドバイスを導き出します。従来の「ねむりの相談所®」では、活動量計により日中の「運動量」や睡眠時の「姿勢」「寝返り回数」「時間」などを解析しアドバイスをしておりました。ここに「寝室チェックシステム」が加わることで、顧客一人ひとりによりきめ細かいコンサルティングと寝具のお勧めを行う「サービス提供のパーソナライズ化」が実現します。

睡眠コンサルティングサービスの流れ



【① 来店】
コンサルティングシート、質問表に記入していただきます。



【② 睡眠環境の測定】
活動量計、及びセンサを貸出し、一定期間使用していただきます

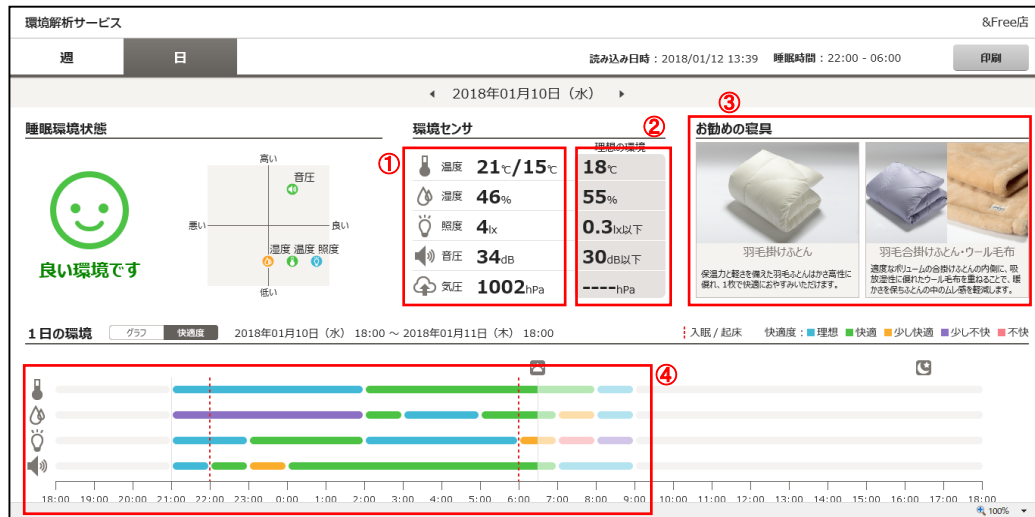


【③ 再来店】
①②の結果をもとに、スリープマスターがアドバイスします

寝室チェックシステムの特徴

寝室環境を改善するうえで重要になるのが、寝室の「温度」「湿度」「明るさ」「音」の 4 指標です。寝室チェックシステムでは、センサを用いてこの 4 指標のデータを採取し可視化します。

採取したデータに対応して、「温度」「湿度」についてはそれに応じた最適な寝具を解析システムが提案。「明るさ」「音」については眠りのプロである「スリープマスター」が環境に則したアドバイスをを行います。



解析画面(日表示)の一例。センサによる測定結果とそれに沿った解析結果を分かりやすく表示

- ①センサで採取した寝室環境
- ②季節ごとの理想とされる環境
- ③導き出された「温度」「湿度」をもとに、最適な寝具を紹介。
- ④睡眠中 1 時間ごとの 4 指標それぞれの快適度を色で可視化(温湿度に関してはグラフでも確認可能)。

寝室チェックシステムを含む睡眠コンサルティング 体験レポート

■40 代女性 職業:看護師

睡眠に関する悩み:

夜型の不規則な生活リズムになりがちで、どうすれば少しでも改善出来るか知りたかった。また、睡眠時間を確保出来たとしても寝付きが悪く、すっきり目覚められない、疲れが取れない等の悩み。

活動量計の測定結果:

自覚は無かったが、睡眠中に起きてしまっていることが何度もあり、熟睡出来ていない様子が明らかに。

寝室チェックシステムの測定結果:

室温が低め。また、湿度が高い。

スリープマスターからのアドバイス:

深い眠りを得るために、

- ①調温のため、毛布の種類を変える。
- ②リラックス効果のある CD を聴く。ノンカフェインのハーブティーを飲む。
- ③寝る前 30 分はパソコン、スマホを見ない。

④寝る 1 時間前位までに、ぬるめのお湯でゆっくり入浴し、身体を温める。

⑤朝はカーテンを開けて太陽の光を浴び、体内時計を整える。

■50 代男性 職業:タクシードライバー(交代制勤務)

睡眠に関する悩み:

仕事がある日は朝 5 時に起きて丸 1 日働き、翌朝 4 時に就寝するという生活。仕事の中に眠気を感じることはタブーなので、より睡眠の質を高めるために体験。

活動量計の測定結果:

寝返りの回数や寝姿勢が日によってだいぶ異なった。また、夜の睡眠に比べ、朝の睡眠の質が低い。

寝室チェックシステムの測定結果:

室温がやや低い。朝になると就寝中の部屋が明るくなり、それが睡眠の質低下の原因に。

スリープマスターからのアドバイス:

アイマスクをつけて部屋の明るさに対策をする。

⇒実際にアイマスクをつけて眠るようになってから、途中で起きず熟睡出来るようになったとの事。

ねむりの相談所®とは?

睡眠環境改善のアドバイスができる一般向けの民間サービスとして、国内で初めて経産省のグリーン解消制度を活用し、2017 年 3 月にサービスを開始。寝具の開発、販売に留まらず、「睡眠コンサルティング」にまで事業領域を拡大し、科学的根拠に基づいたサービスを提供することで、ねむりの新たな価値の提供を目指しています。

「ねむりの相談所®」に常駐するスタッフは、日本睡眠科学研究所認定の“スリープマスター”の資格を取得しています。お客様は web サイトから事前に予約をすれば、いつでも睡眠環境・寝室環境の測定と睡眠環境改善のアドバイスによるコンサルティングサービスを受けられます。

2018 年 4 月現在、全国18箇所ですべてサービスを展開。これまで、延べ 1,000 人のコンサルティング実績があります。

「ねむりの相談所®」概要

名 称	ねむりの相談所		
展 開 店 舗	全国の東京西川直営店、百貨店、寝具専門店などで展開		
開 始 日	2017 年 3 月 23 日(木) ※寝室チェックシステムによるサービスは 2018 年 4 月より開始		
設置箇所数	全国18箇所		
Web サイト	https://nemuri-soudan.jp/		
内 容	睡眠環境の測定と、スリープマスターによる睡眠環境改善のアドバイス ・コンサルティングシートと質問表を記入 ・活動量計による睡眠状態をチェック(1～2 週間) ・スリープマスターによる、睡眠改善のアドバイスや悩み相談の受け付け		

【ねむりの相談所 店舗一覧（2018年4月現在）】

店名	所在地	問い合わせ先
&Freeショップ ねむりの相談所 有楽町マルイ店	東京都千代田区有楽町2-7-1	03-6551-2499
&Freeショップ ねむりの相談所 京王百貨店新宿店	東京都新宿区西新宿1-1-4	03-5321-5364
日本橋 西川	東京都中央区日本橋1-5-3	0120-543-443
東急百貨店吉祥寺店 ネムリウム	東京都武蔵野市吉祥寺本町2-3-1	0422-21-5428
大丸東京 東京西川ネムリウム	東京都千代田区丸の内1-9-1 9階	03-6212-1971
東急百貨店たまプラーザ店 ネムリウム	神奈川県横浜市青葉区美しが丘1-7 4階	045-909-4621
ネムリウム 東京西川 丸広川越店	埼玉県川越市新富町2-6-1	049-224-1111
まるさ佐藤	秋田県秋田市千秋城下町1-12	018-833-2574
丸井今井札幌本店	北海道札幌市中央区南一条西2-11 一条館6階	011-205-1712
大丸札幌店 東京西川ネムリウム	北海道札幌市中央区北5条西4丁目7番地	011-206-9892
シエスタリア つくば店	茨城県つくば市研究学園5-19イーアスつくば 3階	029-858-6675
眠りの専門店わたきゅう	新潟県燕市吉田旭町4-2-17	0256-92-5637
ぐっすり快眠 FUTON わたひち	愛知県碧南市住吉町2-56-8	0120-41-0206
眠りの社 すぎやま	岐阜県大垣市室町1-55	0584-47-7775
名鉄百貨店 本店	名古屋市中村区名駅一丁目2番1号	052-585-2425
眠りショップ わたや館	大阪府高槻市紺屋町6-18	072-685-0557
㈱トキハ本店	大分県大分市府内町2丁目1番4号	097-538-1111
福岡三越 ネムリウム	福岡県福岡市中央区天神2-1-1福岡三越8階ネムリウム	092-726-7796

報道各位からのお問い合わせ先

西川産業株式会社 担当:速水(ハヤミ)、須藤 TEL:03-3664-3962 FAX:03-3639-8767
 株式会社マテリアル 担当:宮越・廣瀬 TEL:03-5459-5490 Email:digital-pr@materialpr.jp