

明日を変える、健康睡眠

RISE

ライズTOKYO、早稲田大学睡眠研究所と 「健康睡眠」に関する 共同研究を開始

機能性寝具を企画・製造・販売するライズTOKYO株式会社（本社：東京都港区 代表取締役社長 宮崎 誠司）は、2019年10月10日（木）より、早稲田大学睡眠研究所（所長：早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授 西多 昌規）と「健康睡眠」に関する共同研究を開始します。



■共同研究の背景と目的

ライズTOKYOでは、質の高い睡眠のことを「健康睡眠」と呼び、「働き方・休み方改革」をテーマに日々忙しく過ごすビジネスパーソンを対象に、睡眠セミナーの開催や高反発寝具体験の機会を提供して参りました。「働き方」は企業主体となりますが、「休み方」は個人が自らの意識により変えていくことができます。日本は、先進諸国の中でも慢性的な睡眠不足に悩む人が多く、睡眠環境の整備や睡眠習慣の改善が極めて重要と言えます。

本研究では、早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授で、早稲田大学睡眠研究所 所長の西多昌規氏と、寝具（マットレス）の違いが夜間睡眠および日中の眠気・疲労回復度に及ぼす影響を検討します。

■研究の概要

○研究テーマ：「夜間睡眠における高反発マットレスの効果に関する研究」

○研究内容：仕事に、家庭に、忙しいビジネスパーソンのためのヒーリング・ソリューションとして、高反発マットレスが及ぼす睡眠の質への効果と、日中の活動の快適性を研究する

高反発マットレスは、スムーズな寝返りで通気性に優れ、入眠にとって重要な深部体温の放散に有利であると考えられます。本研究では、高反発マットレスが睡眠に与える効果を、低反発マットレスを対照として、生理学的指標を用いて比較検討します。実験は4日（3夜）行い、主観的な睡眠評価だけでなく、脳波センサや筋電図、自律神経機能測定など生理学的指標を計測し、定量的に評価します。

■西多所長のコメント

わたしは精神科医として、うつ病や睡眠障害などの治療を、主に大学病院で行ってきました。治療していくなかで、薬による治療だけでなく生活習慣、なかでも運動の実践が、こころの病気の治療や予防だけでなく、人間が元気に過ごすうえで大切ということがわかってきました。これまで研究・実践してきた睡眠の知識と経験を、スポーツというフィールドで社会に還元していける研究を目指しています。

<http://www.waseda.jp/prj-nishida/>

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

ライズTOKYO PR事務局（アンティル内） 担当：佐藤

TEL：03-6825-3020 FAX:03-6685-5266 Email：risetokyo@vectorinc.co.jp

■ライズTOKYOを象徴する「健康睡眠プロジェクト」

ライズTOKYOでは、単に高反発寝具を販売するだけでなく、睡眠の重要性や、高反発マットレスがもたらす睡眠の質向上と、日中の活動への優位性を伝える「健康睡眠プロジェクト」の活動を行っています。仕事や家事、育児、勉強や趣味のことに日々がんばるすべての生活者を“ライフ・アスリート”とお呼びし、「健康睡眠」を通じて心身ともに健康で、笑顔で過ごしてもらいたい、そんな想いを伝えています。

プロジェクトのスペシャルパートナーには桑田真澄氏、製品開発アドバイザーには高橋尚子氏を迎え、ミーティングを重ねながらさまざまなセミナーや体験イベントなどを開催しています。

<https://www.risetokyo.jp/f/concept>



【早稲田大学睡眠研究所 所長 西多昌規氏 プロフィール】

早稲田大学睡眠研究所 所長、早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授。

1996年東京医科歯科大学医学部卒業。2005年ハーバード大学医学部客員研究員、2008年東京医科歯科大学助教、2011年自治医科大学講師、2015年スタンフォード大学医学部客員講師を務める。

専門は、精神医学、睡眠医学、スポーツ医学。メンタルヘルス（産業メンタルヘルス、アスリートのメンタルケアなど）にも詳しい。身体運動に着目して、睡眠やメンタルなど健康面の増進に貢献する研究を行っている。



【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 : 東京都港区東新橋二丁目12番1号 PMO東新橋5階
<会社概要> <https://www.risetokyo.jp/f/company/profile>
<公式サイト> <https://www.risetokyo.jp/>
<脳活すいみん> <https://kenko-suimin.jp/>
<スイミン・スイッチ> <https://suimin-switch.jp/>

« 本件に関するお問い合わせ »

ライズTOKYO PR事務局（アンティル内） 担当：佐藤

TEL : 03-6825-3020 FAX:03-6685-5266 Email : risetokyo@vectorinc.co.jp