

6割以上の人が睡眠に不満。

思い込みで合っていない寝具を選んでいる可能性も！

「睡眠フェスティバル」開催

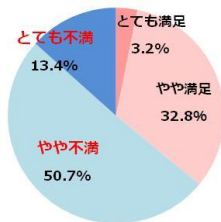
在籍数日本最大849人のスリープアドバイザーが一人ひとりの上質な眠りをご提案

2017年4月29日(土・祝)～5月7日(日) 大塚家具全店舗にて

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)は、理想の寝具選びのポイントとして「寝つく時の姿勢」に着目し、在籍日本最大となる849名のスリープアドバイザーにより、お客様一人ひとりにあった上質な睡眠をご提案する「睡眠フェスティバル」を2017年4月29日(土・祝)～5月7日(日)にて大塚家具全店舗で開催いたします。

近年「睡眠」に関する情報が多く発信されており、さまざまな情報に接する機会が増えています。しかし、根底にある「睡眠の悩み」に対する解決策として情報が不十分であったり、間違っていて意識している方も多く、実際、今の睡眠に満足している人は36%にとどまるという結果があります。

また、睡眠と寝具の関係性について調べたところ、満足度は相対的關係があることもわかっています。生活習慣や睡眠時間など睡眠不良の原因はさまざまあると考えられますが、思い込みや不十分な情報に左右されずに客観的な立場や視点からの専門家のアドバイスをうけ、「寝具」を見直すことが「睡眠の悩み」を解決する第一歩になりそうです。



睡眠について	とても満足している	やや満足している	やや不満である	とても不満である
寝具について				
とても満足している	43.8	8.3	2.0	2.3
やや満足している	50.0	69.6	39.7	21.1
やや不満である	3.1	17.5	45.8	35.3
とても不満である	0.0	1.2	6.0	30.8
わからない	3.1	3.4	6.5	10.5

【現在のご自分の「睡眠」に満足していますか?】
(n=995 単一回答)

【「睡眠」と、今使用している「寝具」について】

【調査対象】20～59歳 日本全国 男女 【回収サンプル数】各995サンプル 【調査期間】2016年7月9日(土)～7月12日(火)
※本ニュースリリースに記載されている調査結果に掲載に関しては、「大塚家具」調べと記載下さい。

この度、大塚家具では「暮らしのソリューションカンパニー」として、国内外の有名寝具メーカーとのネットワークにより取り揃えた、注目を集める高機能素材を用いた寝具や、優良工場と共同開発したオリジナル寝具など、オリジナルマットレス50種以上をはじめとした幅広い寝具を実際にお試しいただくとともに、在籍数日本最大の849名の専門家スリープアドバイザーにより、タブレットで眠りチェック、改善点のアドバイス、寝姿勢診断、マットレスとの相性診断や眠りのセミナーを実施。お買い替えをサポートするベッド下取りサービスや無料配送エリア拡大サービスなどの特典も用意します。6割を越える睡眠不良の方々の改善の一助となるよう「睡眠フェスティバル」を開催いたします。

《本件に関する報道関係者お問い合わせ先》

株式会社 大塚家具 PR担当：森 柴田

TEL：03-5530-5553 / FAX：03-5530-5567

E-mail：koho@ide-otsuka.co.jp

《質の良い睡眠のために、“寝つく姿勢”に着目》

専門家コメント

株式会社 エス アンド エー アソシエーツ
シニア研究員上級睡眠改善インストラクター 博士 (学術)
松浦倫子氏

眠りに関する悩みを抱えている人は多いと思います。質のよい睡眠をとるコツを教えてください。

年齢や生活スタイル、体型、誰と寝ているかなどによって睡眠の悩みは人それぞれ違います。よい睡眠とは「寝つきがよく、ぐっすり眠れて、スッキリ起きられる」こと。よい睡眠は1日の活力です。生活習慣とともに「寝つきの環境」、例えば寝つく時の姿勢や心地よい寝室づくりができているかをチェックしてみたいと思います。また、朝起きた時に体に違和感がある場合は寝具がっていない可能性があります。

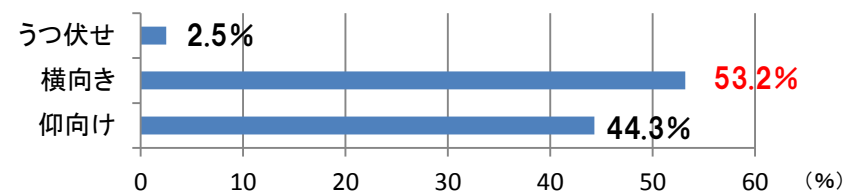
寝つく時の姿勢は睡眠の質にどのようにかかわってくるのでしょうか。

心地よく眠りにつけることが睡眠の質には重要です。寝つく時にリラックスできる環境づくりをしましょう。お店でマットレスを選ぶ際、仰向けで試す人を多く見かけますが、実は寝つく時の姿勢で試すことが大切です。人は寝ているとき、何度も姿勢を変えますが、寝付く時の姿勢でいる時間が長いのです。(※個人差があります)。まずは普段の寝つきの姿勢で試し、心地よいことが、よい睡眠につながります。

《アンケート調査で寝つく姿勢は横向きが53.2%と半数以上を占めることが判明》

■寝床に入ったときの主にとる寝姿勢は次のどれですか？(大塚家具アンケート調査 n810)

寝つく際の姿勢は横向きが53.2%、仰向け44.3%よりも多いことが判明。手で押したり、座ったりではなく、実際に横になることを推奨していますが、横になる際に仰向けで試す方が多いようです。寝つく時の姿勢で試すことを周知していただくことが、良い寝具を選ぶ際には大切です。



※2017年4月に実施したレガリア購入者810人を対象に当社が行った電話アンケート調査に基づく結果
「大塚家具」調べと記載下さい。

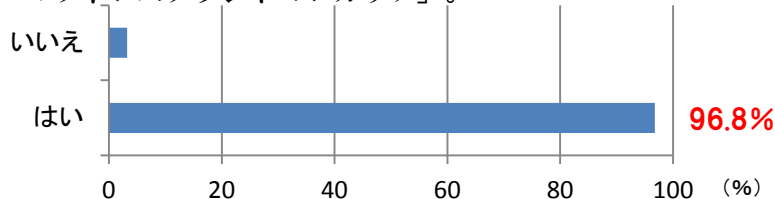
《6割が睡眠に不満を抱えるなかで、96.8%の人が満足する寝心地》

■レガリアの使い心地に満足していますか？

※2017年4月に実施したレガリア購入者810人を対象に当社が行った電話アンケート調査に基づく結果 「大塚家具」調べと記載下さい。

(大塚家具アンケート調査 n810)

現在の眠りについて6割以上が何かしらの不満を抱えていると回答があるなかで、96.8%の方が使い心地に満足と回答したマットレスブランド「レガリア」。



「レガリア」は、長きにわたり日本の眠りの質について考え、その向上を使命として努力を重ねてきた大塚家具と、100年を越えて最高の眠りを追求してきた米国の名門キングスダウン社のノウハウを結集して共同開発したプレミアムマットレスブランドです。日本の良質な眠りのために改良を重ね、革新的設計と最新のテクノロジー、厳選された素材を融合させたマットレスの集大成として、「究極の寝心地」をご提供します。全11種。

プレミアムマットレスブランドレガリア専用ページ

(<http://www.idc-otsuka.jp/extra/regalia/>)



《思い込みで選んでませんか？

自分に合う睡眠は、客観的なアドバイスがポイントに》

専門家コメント

株式会社 エス アンド エー アソシエーツ

シニア研究員上級睡眠改善インストラクター 博士（学術）

松浦倫子氏

よい睡眠をとるための寝具の選び方を教えてください。

睡眠には、温度と湿度が大きく影響します。暑さも寒さも極端でない季節は、寝具を選ぶのに最適です。様々な機能に迷う方も多いでしょう。重要なのは自分に合っているかどうかです。マットレスは柔らかいか硬いだけでなく適度なフィット感で、寝つきの姿勢に安定感と安心感のあるもの、好みや慣れも大切にされた方がよいと思います。

自分に合った寝具を選ぶためのポイントはなんですか。

「寝つく時の姿勢」で、掛け布団や枕などを含めて、普段に近い状況で、いろいろな寝具を試すことが理想です。また、自分で合っているかどうかはなかなか判断しにくいもの。客観的な視点から寝具選びのプロに、眠りについて適切なアドバイスをもらえるとよいですね。

松浦倫子/まつうら・のりこ

株式会社 エス アンド エー アソシエーツ

シニア研究員

上級睡眠改善インストラクター 博士（学術）

睡眠や生体リズムを専門に研究する

大学研究室に所属し、人間の行動を生理学的・心理学的、

行動科学的視点から科学的に分析する人間行動研究領域で博士号を取得。



ゴールデンウィークは

大塚家具の睡眠フェスティバル

明日 4/29(土) → 5/7(日)

寝つきの姿勢を踏まえて、

最適なマットレス選びをプロがアドバイス

大塚家具では全店に、眠りに関するお悩み解決のお手伝いを
するスリープアドバイザーが在籍。あなたに合った寝具選びや、
快適な睡眠環境づくりをサポートいたします。



さまざまなブランドのマットレスをお試し、比較していただけます



有明本社ショールームは、マットレス展示数270台以上*

*2017年1月現在

50代からの快眠セミナー

「なかなか寝つけない」「朝起きた時に体が痛い」
など、年齢を重ねていくと変わる睡眠のお悩みを
解決するヒントをスリープアドバイザーがお教えします。

日程 4/29(土・祝)、4/30(日)、5/3(水・祝)～5/7(日)
●11:30～12:00

Webまたは下記店舗にて
参加者募集中

※各都道府県別
※一部開催されない店舗がございます。



特典
ベッド下取り
一律10,000円

ベッド10万円以上(税込)ご購入で、お使いのベッドを
下取り。10万円未満の場合は、ベッドの引取りが無料。
※2017年6月30日(金)までのお申し込み対象です。

その場で使える

1,000ポイント進呈

「広告を見た」とお知らせいただく、当日のお買い物がら
ご使用いただけるポイント1,000円分を進呈。
※EICカードへの入金が必要ですが、※ご来店が必須です。

《本件に関する報道関係者お問い合わせ先》

株式会社 大塚家具 PR担当：森 柴田

TEL：03-5530-5553 / FAX：03-5530-5567

E-mail：koho@idc-otsuka.co.jp