

子どもにも睡眠負債!? 新学期からの集中力アップには「眠育®」!

**子どもの“集中力”は、眠りから!
成長期の小学生を支える「すくすく応援ふとん」**

「Suu Goo (スーグー)」 8月25日(金) 新発売!

西川リビング 睡眠環境科学研究所 監修

創業 451 年目を迎える寝具・寝装品メーカーの西川リビング株式会社(本社:大阪市中央区 代表取締役社長 西分平和)は、成長期の子どもたちを眠りでサポートする『眠育プロジェクト』を 2014 年に発足し、ベビー〜キッズまで成長に合わせた寝具のご提案と共に、正しい睡眠に関する情報を発信し、“子どもたちが眠ることが楽しみになる!”をテーマに取り組んできました。この活動は、同年の「第 8 回キッズデザイン賞」(キッズデザイン協議会<内閣府認証 NPO>主催)“子ども視点の安全安心デザイン 子ども部門”で、奨励賞「キッズデザイン協議会会長賞」及び、「健康科学ビジネスベストセレクションズ 2014」(健康科学ビジネス推進機構主催)の特別賞を受賞しており、これからも「眠育®」のさらなる認知拡大を目指すとともに、長年にわたる眠りの研究成果に基づいた子どもたちの理想の睡眠環境を追及して参ります。



そして、この度、眠育活動の一環として、西川リビング 睡眠環境科学研究所 監修の、成長期の小学生を支える“すくすく応援ふとん”「スーグー」<マット、掛けふとん、まくら、カバー、眠育 6 点セット>を発売し、全国の寝具専門店、家具店等での販売を 8 月 25 日(金)から随時開始致します。

考えよう! 子どもの眠り

「眠育」とは、正しい睡眠習慣をつくり、子どもたちの成長を応援する活動です。成長ホルモンが分泌される入眠からの 3 時間程度を深い眠りにするのが理想で、脳がいちばん育つのもこの時間帯です。毎朝 7 時に起きるとすると、夜 9 時に寝て 10 時間眠る。子どもたちの理想の睡眠を一緒につくりませんか。

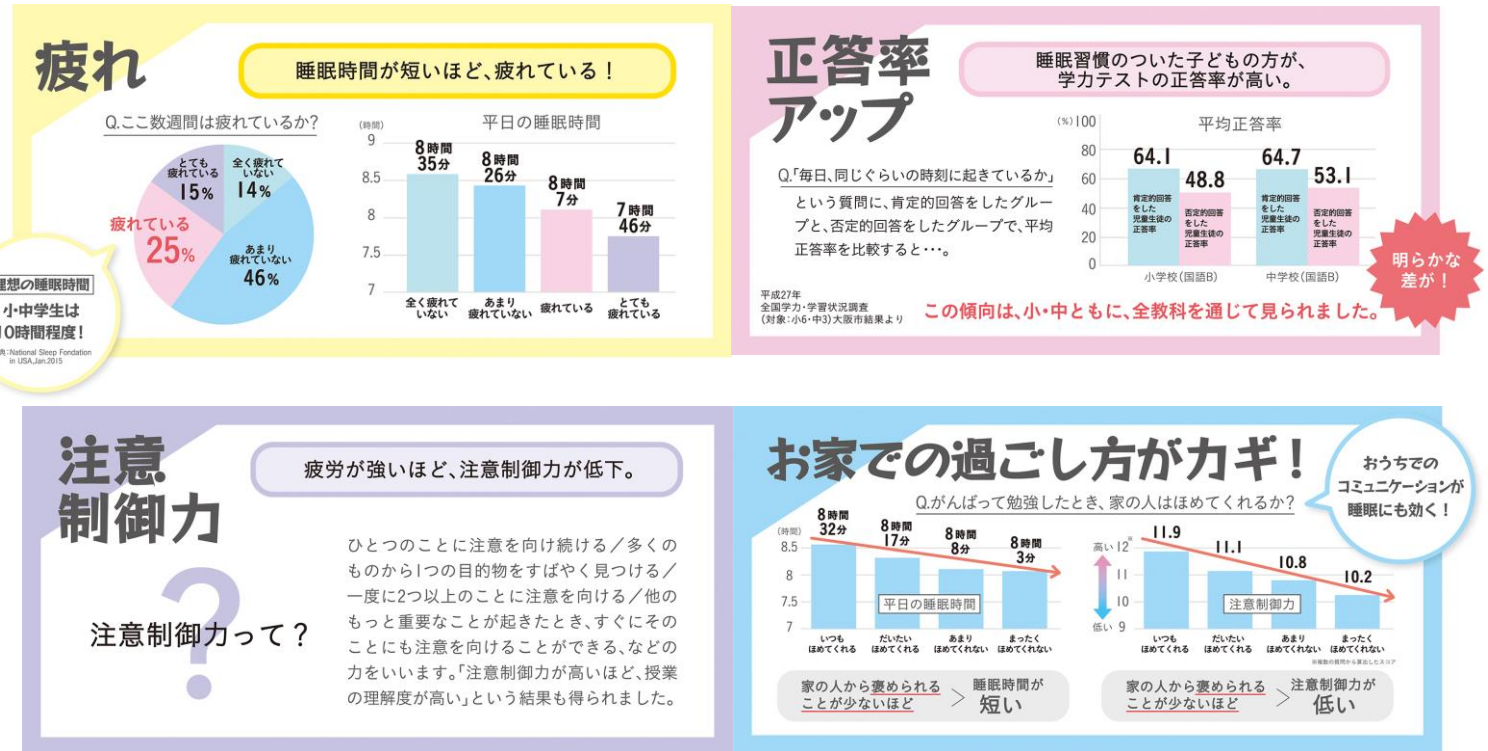


1) 子どもにも睡眠負債!? 疲れている日本の子どもたちに「眠育[®]」を!

「睡眠負債」とは、毎日わずかな睡眠不足が負債のように蓄積された状態のことを言います。睡眠研究の分野で世界的に用いられており、「睡眠負債」によって命に関わる病のリスクを高めたり、日々の活動のパフォーマンスを劣化させていることがわかってきました。

大阪市淀川区のアンケート(調査対象:小学4年生～中学2年生 5,285名)によると、とても疲れていると回答した子どもたちの平均睡眠時間は、7時間46分となっており、子どもの理想の睡眠時間である 10時間からは約2時間短くなっています。“子どもの疲れが取れない”、“ここ最近学力テストの結果が悪い”、“注意力散漫だ”...それはもしかしたら、「睡眠負債」が原因かもしれません。

■子どもだって疲れている！ 疲れが取れないのはぐっすり眠れていないから!? ～子どもの睡眠実態調査より～



大阪市淀川区が取り組む子どもの睡眠改善習慣 ヨドネル大規模調査 平成28年度淀川すいみん白書より

疲れがたまると集中力や学習意欲が低下します。疲れを軽減するためにも、子どもの成長には「睡眠」が不可欠。

「眠育」をしっかりとるためには、

規則正しい睡眠習慣の形成と改善、そして眠りやすい「睡眠環境」を整えることが重要です。

子どもたちの集中力につながる“良い睡眠”のための、
子どものための寝具を開発しました

2) すくすく応援ふとん「スーグー」発売

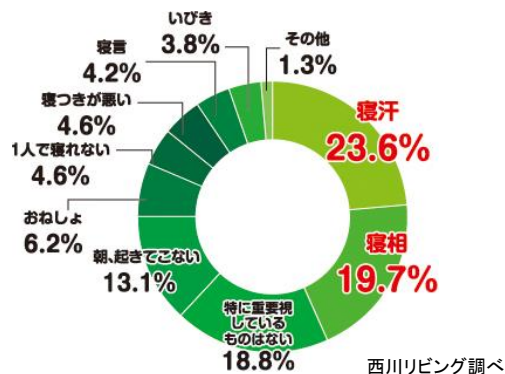
■子育て世代へのアンケートをもとに開発！

お子様にもママにも嬉しい寝具を目指しました。

⇒キーワードは、 **寝汗** **寝相**

「お子さまの就寝中に気になることについて」という質問から、「寝汗」と「寝相」に関する2つのキーワードが上がってきました。
 “寝返りしやすく”“ムレない”など、寝苦しさを軽減できる寝具が求められています。

Q.お子さまの就寝中に気になることについて

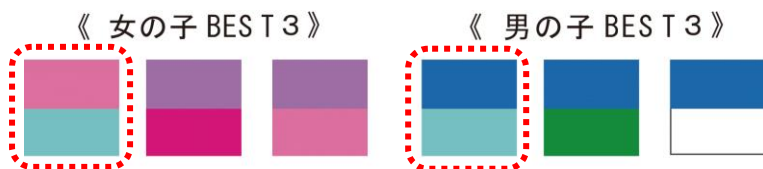


■カラー&デザインは、子どもたちにアンケートを実施！

子どもがおふとんに入るのが楽しくなるように、機能性だけでなく、カラーやデザインにもこだわりました。

①子どもたちの「好きな色の組合せ」をアンケート調査

男の子も女の子も人気だった「ターコイズブルー」をキーカラーに選べる2色展開です。



※キッズまくらワークショップにて
 こどもたち 100 人にアンケートした結果

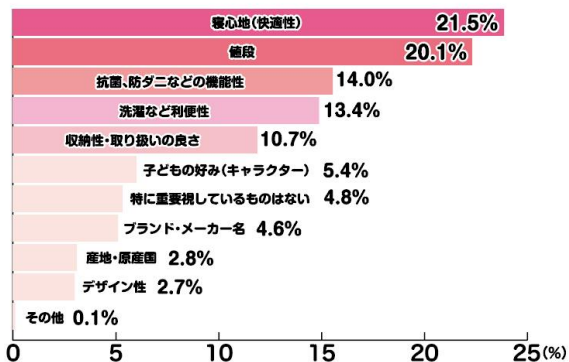
②親子で長く親しめ、男女問わず使いやすい、 三角形の幾何学パターンを採用！



■その他、子どもの睡眠に関する調査アンケート結果 (2016年9月)

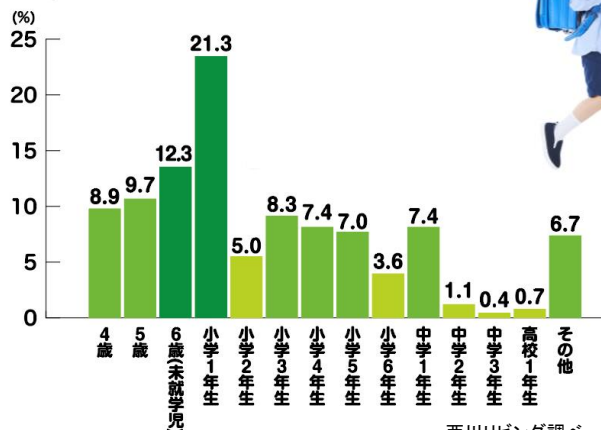
「親が求める子どもの寝具について」や、「お子様の専用寝具の購入について」も調査しました。お子様用の寝具選びの基準は「寝心地(快適性)」が1番。また、お子様専用の寝具の購入のタイミングは、「小学校への入学がひとつのきっかけ」になっていることがわかりました。

Q お子さまの寝具選びの基準について



西川リビング調べ

Q お子さま専用寝具購入のタイミングについて



西川リビング調べ



(1)「スーゲー」マットレス …子どもの身体を支える「マットレス」は寝心地が大事！

①「寝汗」ポイント

- ・湿気をぐんぐん吸収する「除湿シート」を内蔵
- ・側地には、吸湿性のある綿素材を採用
- ・側地が簡単に外せて、ご家庭で洗濯可能



マットレスの背中～腰部分には、
除湿シートが入っています。
消臭効果もある除湿シートが
湿気をグングン吸収！

消臭効果は汗臭・アンモニア臭に対し効果があります
くり返し使えるシリカゲルBタイプ



マチ・裏地は寝返りをうつた
びに空気が抜けるハニカム
メッシュを採用。



側地(表地・無地部分)は、綿素材生
地を使用。吸水性もあるので、より
質の高い眠りへ。



②「寝相」ポイント

- ・中芯の上層部を凹凸形状にカット。
- ・体圧分散性が良いので、寝心地もGOOD！柔らかいだけではなく、
下層部分はしっかりと身体を支える設計。⇒きっと寝相も良くなるはず

上部の凹凸ウレタンが

体圧を分散し、体への負担を軽減。

下部のウレタンは、

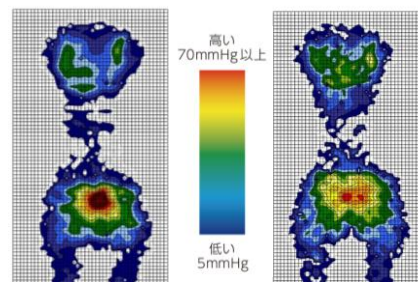
体をしっかり支えるので、

心地よい眠りを実現します。



このポイントが
快眠のワキモノ！

体圧分散データ→
一般的な固綿敷きふとんと比べ、
Suu Goo マットレスの方が
体圧分散性に優れています。



一般的な羊毛混
固綿敷きふとん

SuuGoo マットレス

西川リビング調べ

③商品明細



Suu Goo マットレスα

(丸巻き)

本体価格 35,000 円+税

サイズ:厚さ6×幅97×長さ195cm

カラー:パープル・ブルー

外装生地組成

表地/ニット部分:綿50% ポリエステル50%

メッシュ部分:綿65% ポリエステル35%

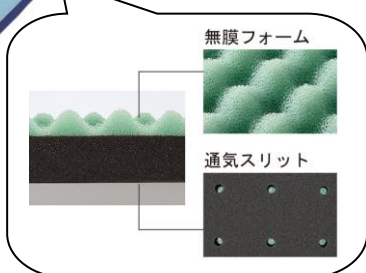
マチ・裏地・中袋:ポリエステル100%

除湿シートポケット部:ポリエステル100%

材料/ウレタンフォーム(2層構造) 185ニュートン

除湿シート付(シリカゲルBタイプ)

〈外装生地:中国製 ウレタン及び加工・仕上げ:日本〉



上層には通気性の高い無膜
フォームを使用。下層には硬
めのウレタンを使用し、身体を
しっかりと支えます。さらに下
層に設けた通気スリットが寝
汗による湿気を逃します。



Suu Goo マットレス

(丸巻き)

本体価格 20,000 円+税

サイズ:厚さ6×幅97×長さ195cm

カラー:パープル・ブルー

外装生地組成

側地/表地(無地部分):綿50% ポリエステル50%

(柄部分):ポリエステル50%

レーヨン40% ポリウレタン10%

マチ・裏地:ポリエステル100%

除湿シートポケット部:ポリエステル100%

材料/ウレタンフォーム 155ニュートン

除湿シート付(シリカゲルBタイプ)

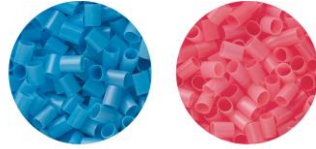
〈外装生地:中国製 ウレタン及び加工・仕上げ:日本〉

耐久性の高いウレタンを
使用しているため、わんぱ
くなお子様にも長くお使い
いただけます。

(2)まくら



成長に合わせて簡単に高さを調節可能



通気性と耐久性に優れたソフトミニパイプ

Suu Goo ぼくのわたしのまくら

本体価格 4,000 円+税

サイズ: 35 × 50cm

カラー: パープル・ブルー

〈まくら本体〉

側地/表地(無地部分)・裏地: 綿 50%
ポリエステル 50%

表地(柄部分): ポリエステル 50%

レーヨン 40%

ポリウレタン 40%

中生地: ポリエステル 100%

詰めもの/ポリエチレンパイプ

〈高さ調節シート〉

側地/ポリエステル 100%

詰めもの/ウレタンフォーム〈中国製〉

(3)掛けふとん



Suu Goo 洗える合繊掛けふとん

本体価格 9,000 円+税

サイズ: (SL) 150 × 210cm

カラー: クリーム

側生地/ポリエステル 65%、綿 35%

詰めもの/ポリエステル 100% 1.0 kg

〈日本製〉

(4)カバーリング



Suu Goo カバーリング

掛けふとんカバー 本体価格 3,500 円+税

サイズ: (SL) 150 × 210cm

カラー: パープル、ブルー

ポリエステル 65%、綿 35%〈日本製〉

ピローケース 本体価格 1,000 円+税

サイズ: 40 × 75cm

マットレスカバー 本体価格 2,500+税

サイズ: 97 × 195 × 6 cm

カラー: ライトグリーン

(5)眠育 6 点パック・・・睡眠習慣改善「ぐっすりチェックカレンダー」と洗い替え用マットレスカバー付き！

カラー: パープル、ブルー / 本体価格 40,000 円+税

〈セット内容〉合繊掛けふとん、掛けふとんカバー、マットレス、マットレスカバー、まくら、ピローケース



■親子で取り組む「眠育のススメ」（水野敬先生から保護者の方に向けたメッセージ）

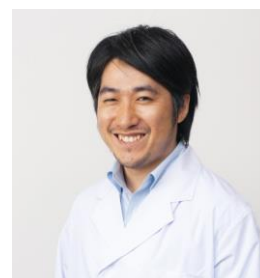
良質な睡眠は、子どもたちの脳の発達にとっても良い影響を与えることがわかってきています。いい睡眠から、朝スッキリ目が覚めて、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを十分摂ることで、日中に充実した生活を送ることができます。そして、夕方に達成感や満足感を得ることにつながります。

このような日中に充実した一日を過ごすことにより安心感が生まれ、夜は、穏やかな心の状態で過ごすことができ、ぐっすりと眠ることに結びつきます。そして、翌朝もスッキリ起きることができる、このようなサイクルを生活のポジティブサイクルと呼び、このサイクルにはいると毎日が充実感にあふれ、学習意欲も高まります。

いい睡眠をとるためには、朝までぐっすり眠ることができる快適な環境作りが重要です。良質な睡眠をとり、家族と過ごす時間や勉強や学習をがんばったときに家族からほめられる機会が多いことが、子どもたちの脳を育むことも明らかになっています。

家族におけるコミュニケーションの機会を大事にし、子どもの睡眠を家族で支えること、これがとても大切です。今こそポジティブサイクルに向けて家族みんなで、できることから取り組んでみてください。

大阪市立大学大学院医学研究科 疲労医学講座・特任准教授
理化学研究所 健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス推進プログラム
健康計測解析チーム／新規計測開発チーム・チームリーダー 水野 敬

**<ご掲載・ご取材等に関する報道関係者様からのお問い合わせ先>**

西川リビング株式会社 マーケティング戦略部 担当／吉田、川瀬
〒541-0053 大阪府中央区本町 1-3-15 TEL 06-6262-9122(9時～18時まで) FAX 06-6262-9151
(吉田) 携帯電話: 080-3697-5156 Email: ko_yoshida@nishikawa-living.co.jp
(川瀬) 携帯電話: 070-1403-9539 Email: m_kawase@nishikawa-living.co.jp

一般の方からの問い合わせ先: 西川リビングお客様相談室 TEL 06-6262-9114 (受付/平日 AM10:00～PM4:30 まで)