

2011年冷却ジェルマット部門



健やかな眠りには寝返りが重要！？ 寝苦しい夜も「ひんやりジェルマット」なら快眠

ジェルマットや機能性寝具等を扱う株式会社ヒラカワコーポレーション(本社:東京都中央区、代表:平川尚市)では、今夏に向けて業界シェアNo.1の「ひんやりジェルマット」を中心に、ひんやり快適な夏を演出するさまざまな商品を展開中です。今回は睡眠環境診断士による、快眠講座をお届けします。

睡眠環境診断士が教えるよりよい睡眠とは

「食事をとらないでいるよりも睡眠をとらない方が寿命が短くなる」と言われるほど、人の生活において重要な役割を持つ睡眠。特に暑さが増している今、寝苦しいと次の日の体調にも響くので、快適な眠りを求めている人も多いのではないのでしょうか。ここでは、睡眠の基礎知識から意外と知られていない快眠法まで、わかりやすく伝授します。これさえ知れば暑い夏も疲れ知らず！寝苦しい夜も快適に過ごすことができます！！

Q1 睡眠の種類は？

A レム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(熟睡した状態)の2種類です。ぐっすり熟睡するにはノンレム睡眠がよいと思いがちですが、人はレム睡眠時に記憶するため、どちらもバランスよくとる必要があります。90分の倍数の睡眠が良いと言われています。

Q2 眠りの質をアップさせるには？

A 不快な音や光を防ぐ環境づくりと自分にあった寝具の工夫をしましょう。「ひんやりジェルマット」のようなブルーは見た目にも涼しげで、心を落ち着かせる効果もあります。寝具の重さや肌ざわり、硬さなどを好みに合わせるだけで眠りの質がアップしますよ！

私が睡眠についてレクチャーします！

Q3 睡眠のベストな環境は？

A 睡眠時、肌の表面温度で理想的なのは32℃～33℃(体温より約-4℃)と言われ、体の中心温度は表面よりわずかに低い温度がよいとされています。「ひんやりジェルマット」はまさに体の温度を下げる手助けをし、快適な睡眠環境を作るのです。

Q4 かしこい寝具選びのコツは？

A 人間の体は動いていないと筋肉が硬くなり、痛みに繋がる場合があります。睡眠時も体を動かす事が大切なので、実は健やかな眠りには寝返りが必要なのです。寝具は寝返りを打ちやすい適度な硬さを持つ「ひんやりジェルマット」をおすすめします。



睡眠環境診断士 平川和代

ヒラカワの注目ラインナップ



ひんやりジェルマット レギュラー

サッと敷いて横になるだけで、ひんやり感が得られます。

枕タイプ: 40×30cm	0.7kg	1,980円(税込)
セミシングルタイプ: 60×90cm	2.5kg	3,980円(税込)
シングルタイプ: 90×90cm	4.2kg	5,980円(税込)
ダブルタイプ: 140×90cm	6.5kg	7,980円(税込)
シングルロングタイプ: 90×180cm	8.7kg	10,800円(税込)



3シーズン ひんやりジェルマット

「ひんやりジェルマット」の裏面に薄めのメッシュを施しており、通気性が良いため爽やかな使用感。表裏を使い分ければ春から秋まで使用できます。

枕タイプ: 40×30cm	0.7kg	1,980円(税込)
シングルタイプ: 90×90cm	4.3kg	5,980円(税込)
ダブルタイプ: 140×90cm	6.7kg	7,980円(税込)

全ての商品はヒラカワネットで絶賛発売中！詳しくはヒラカワのHPへ <http://hirakawa-corporation.co.jp/hirakawanet/>

ヒラカワでは、その他にもさまざまな製品を取り揃えております。ぜひ記事として取り上げていただきますよう、お願い申し上げます。製品に関するご質問等は下記まで随時お問い合わせください。

お客様からの
お問い合わせ
株式会社ヒラカワコーポレーション
広報企画部 TEL 03-5641-0321
(担当:平川(和)／清水)

本リリースに関する
お問い合わせ
〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-7-20 神宮前太田ビル6F
企画・宣伝協同組合 TEL 03-5464-7368 (担当:滝川)

