



広がる“睡眠”ビジネス

Sleep industry is expanding

繊維 月報

FUTURE ASPECT

VOL.
712

時代の半歩先を考える

PUBLISHED BY ITOCHU CORPORATION

SPECIAL FEATURE
SPECIAL INTERVIEW
ITOCHU FLASH
FASHION ASPECT

AUGUST 2019
MONTHLY since 1960

CONTENTS: AUGUST 2019

異業種参入相次ぐ睡眠市場

PO2-05
SPECIAL FEATURE

「リカバリー」に特化した商品開発で
睡眠や入浴の新たな価値を創る

株式会社TWO
リテール営業部 部長 兼 マーケティング部 部長 鈴木 匡嘉 氏

眠りを「価値あるコト」にするため
個々人の睡眠に寄り添う研究を進める

パナソニック株式会社 アプライアンス社 コンシューマーマーケティング ジャパン本部
くらしサービスビジネスユニット 睡眠改善インストラクター 菊地 真由美 氏

出版業から生まれた疲労回復専用ジム
フィットネス事業の新しいカタチを提案

株式会社ビジネスライフ
事業統括部 部長 高橋 孝介 氏

睡眠とコーヒーのコラボレーション
新しい飲み方スタイルで需要を喚起

ネスレ日本株式会社
飲料事業本部 ユニットマネージャー 高岡 二郎 氏

「ベッドが動けば、眠りは変わる」
睡眠に関わる常識を超える新提案

パラマウントベッド株式会社
コンシューマーチーム 担当課長 小澤 卓矢 氏

Column ライフサイエンスの視点で、
睡眠を産官学で共同研究

西川株式会社
研究開発室 東京担当 日本睡眠科学研究所 東日本分室 課長 志村 洋二 氏
営業企画統括部 営業戦略グループ 営業戦略担当 兼 ディスプレイ担当 課長 須藤 健二郎 氏

PO6
SPECIAL INTERVIEW

睡眠不足が加速する社会こそ眠りを楽しむ生き方が必要

快眠セラピスト／睡眠環境プランナー 三橋 美穂 氏

NEWS FLASH
株式会社ポケモン／ポーズ／
ハウスウェルネスフーズ株式会社

PO7
ITOCHU FLASH

伊藤忠商事ファッションアパレル部門2020年春夏向け展示会
垂直統合型の提案をグローバルに拡大

Interview
足回りから人を健康に
工場の自動化も推進

Walt Technology Group CEO
ケン・ウォン氏

PO8
FASHION ASPECT
今を見る、次を読む

21世紀型ライフスタイル
楽しい!で関わる・転じる・広がる暮らし



繊維月報 2019 年8月号 (毎月1回発行)
<https://www.itochu.co.jp/ja/business/textile/geppo/>

※本紙に関するご意見・ご感想をお寄せください。
osaxp-ad@itochu.co.jp

発行: 伊藤忠商事株式会社 繊維経営企画部

大阪府大阪市北区梅田3-1-3
TEL : 06-7638-2027 FAX : 06-7638-2008

異業種参入相次ぐ睡眠市場

【取材先】

*社名50音順

株式会社TWO リテール営業部 部長 兼 マーケティング部 部長
 ネスレ日本株式会社 飲料事業本部 ユニットマネージャー
 パナソニック株式会社 アプライアンス社 コンシューマーマーケティング ジャパン本部
 暮らしサービスビジネスユニット 睡眠改善インストラクター
 パラマウントベッド株式会社 コンシューマーチーム 担当課長
 株式会社ビジネスライフ 事業統括部 部長

【Column】

西川株式会社
 研究開発室 東京担当 日本睡眠科学研究所 東日本分室 課長
 営業企画統括部 営業戦略グループ 営業戦略担当 兼 ディスプレイ担当 課長

鈴木 匡嘉 氏
 高岡 二郎 氏

菊地 真由美 氏
 小澤 卓矢 氏
 高橋 孝介 氏

志村 洋二 氏
 須藤 健二郎 氏

国内の潜在市場が数兆円ともいわれる睡眠ビジネス。近年、「働き方改革」や「健康経営」の観点から、従業員の睡眠に関心を持つ企業も増えており、さらに、ビッグデータやIoTなどのITを活用した「スリープテック (Sleep Tech)」の進化により、寝具業界だけでなく、医療、スポーツ、美容など、周辺業界への波及効果も期待されている。本号では睡眠を切り口とする各業界の新たな取り組みなどを取材する。

睡眠不足は企業リスク 高まる睡眠への関心

睡眠不足がまるで借金のように積み重なっていく「睡眠負債」。蓄積されて「債務超過」の状態に陥ると脳の働きが低下し、うつ病やがん、認知症など病気のリスクを高める恐れがあるとされている。近年、「睡眠負債」という言葉がメディアなどをにぎわせたことで、一般生活者にも睡眠の大切さへの認識が高まっており、さらに、「働き方改革」の広がりにより「健康経営」に取り組む企業も増えるなか、睡眠による従業員の生産性向上に関心を持つ企業も登場している。消費市場では、良質な睡眠をサポートする新商品やサービスも続々と登場し、IoTやAIなどのテクノロジーを活用した「スリープテック」が注目されるなど睡眠関連市場は急速に拡大しつつある。

30年以上にもわたり睡眠を研究してきたパナソニック株式会社は今年4月、東京・原宿のオープンイノベーション施設「& Panasonic (アンドパナソニック)」の一角に「理想の寝室」をオープン。同社の家電とパートナー企業のアセットを掛け合わせることで、個人に最適化した睡眠の提供を目指している。

睡眠改善インストラクターとしても活躍するアプライアンス社コンシューマーマーケティング ジャパン本部暮らしサービスビジネスユニットの菊地真由美氏は、「かつては睡眠時間を削って働くことを美德とする風潮もあったが、『働き方改革』や『人生100年時代の到来』などで健康

への意識が変わってきたことが、睡眠への関心を高めた」と分析。「睡眠自体を価値のある『コト』に高めていきたい。そのためにも、個々人にフィットした睡眠、眠りのパーソナライズ化が鍵を握る」と、さらなるサービス拡充に取り組む方針だ。

健康志向から生まれた リカバリー市場

人生100年といわれる昨今、心身の健康を核に豊かな人生を目指すウェルネスという生活行動に関心を集めている。その一環として生活に運動やスポーツを取り入れる人が増え、運動後の休息・休養をターゲットにしたリカバリー市場も成長株として注目度が高い。疲労回復はアスリートや運動愛好家だけでなく、ビジネスパーソンにとっても大きな課題だ。

「リカバリー」に特化した製品を展開する株式会社TWOは、心と身体の回復にとって必要不可欠な睡眠と入浴に着目し、独自の技術と科学的な理論に基づいた睡眠のトータルソリューションブランド「スリープデイズ (Sleepdays)」と中性重炭酸入浴剤「バース (BARTH)」を展開している。特殊繊維を使用した「スリープデイズ」のリカバリーウェアは、体の深部体温をコントロールして心地よい眠りへと導くという。鈴木匡嘉リテール営業部部長兼マーケティング部部長は、「睡眠の統合的ソリューションを目指す上で、まずはリカバリーウェアや入浴剤を市場へ投入した。コアターゲットは、30代の働く女性」という。TWOでは、今後も「リカバ

リー」を切り口としたサービスの提供などで、新たな価値を提案していく考えだ。

「パワーナップ」の 体験型施設も登場

「睡眠負債」の返済には、20分前後の短時間の仮眠、いわゆる昼寝が有効で、その後の作業効率を高めることが知られている。仮眠の効果を最大化する睡眠法として「パワーアップ」と「ナップ (昼寝)」を掛けた「パワーナップ (Power nap)」という造語も登場している。

疲労回復専用ジムとして話題の「ゼロジム (ZERO GYM)」を手掛けるのは、ビジネス書出版社を母体とする株式会社ビジネスライフだ。高橋孝介事業統括部部長は、「ビジネスパーソンに向けたコンディショニング関連の書籍を発行する中で、コンディショニングの知識の習得や実践に投資する人が増えていることを実感した」という。特に、ストレス低減法で知られる「マインドフルネス」への関心が高まっていることに注目し、脳と体の疲労回復の実践の場として、2017年6月に東京・千駄ヶ谷に「ゼロジム」1号店をオープンした。

今年2月にオープンした新宿店では、「パワーナップ」プログラムを提供。「眠りの瞑想」への誘導で20分間の集中仮眠をすることで、効率的な疲労回復とパフォーマンス向上を目指している。

ネスレ日本株式会社の「ネスカフェ 睡眠カフェ (以下、睡眠カフェ)」は、コーヒーの飲み分けを通じて新たな睡眠スタイル

を提案する体験型カフェで、このほど東京・大井町に常設店がオープンした。「睡眠カフェ」では、カフェインを含むコーヒーとカフェインレスコーヒーを睡眠前後に飲み分けることで、スムーズな入眠と快適な寝起きをサポートし、良質な仮眠・睡眠体験を提供する。「睡眠カフェ」の立ち上げに携わった飲料事業本部の高岡二郎ユニットマネージャーは、「海外では広く愛飲されているカフェインレスコーヒーだが、日本ではほとんど飲まれていない。コーヒーの新たな楽しみ方の訴求方法として体験型カフェを発案した」という。同社では、「今後も、他の企業や自治体などとコラボレーションしながら睡眠負債に悩む日本人の問題解決の一助となる提案を行っていく」考えだ。

睡眠の質への挑戦 眠ることの価値を再構築

睡眠と密接に関わる寝具業界でも、新たな商品やサービスが続々と登場している。医療・介護用ベッドで国内外に高いシェアを持つパラマウントベッド株式会社は、今年3月、一般家庭用ベッド市場に本格参入した。入眠から起床まで、睡眠の状態に合わせてベッドの角度が自動的に変わり、自在に硬さを調節できるマットレスを搭載可能な「アクティブスリープベッド (Active Sleep BED)」は、医療・介護で培ったノウハウを結集し、一般家庭に快適な眠りの時間を提供する新ブランドだ。「発売後、多くの反響をいただいており、30～40代といった多忙でありながらも健康意識の高い世代からも問い合わせが多い。働く世代の睡眠への関心が高まっていることを実感している」と、コンシューマーチームの小澤卓矢担当課長は語る。同社では今後、寝室環境を提供する企業とのコラボレーションによって、睡眠環境をトータルにプロデュースしていくことも検討している。

「睡眠負債」の返済のために、各社から多彩なソリューションが提供されている。睡眠ビジネスは、日本人のウェルネス向上への貢献とともに、今後の成長ビジネスとしての可能性を秘めているのは間違いないさうだ。



1. パナソニックのアプリ「やすみナビ」は、起床時には就寝時のデータを元に「やすみスコア」を知らせてくれる 2. ネスレ日本の「ネスカフェ 睡眠カフェ」。「睡眠コース」では、コーヒーの飲み分けによる快適な睡眠を体験 3. ビジネスライフの「ゼロジム」は、独自メソッドにより身体と脳の疲労を回復 4. パラマウントベッドの「アクティブ スリープ ベッド」は、睡眠の状態を感知して角度が自動的に変わる 5. 血流と睡眠を中心にアプローチすることで「リカバリー」を促すTWOの「スリープデイズ」



「リカバリー」に特化した商品開発で睡眠や入浴の新たな価値を創る

株式会社TWO

リテール営業部 部長 兼 マーケティング部 部長 鈴木 匡嘉 氏

睡眠の新しい価値の創造をめざし2014年に設立された株式会社TWOは、「リカバリー」をテーマに、フィジカルやメンタル、習慣や文化といったあらゆる角度からヘルスケアに関するビジネスを展開している。同社が展開する「スリープデイズ (Sleepdays)」および「バース (BARTH)」の立ち上げの経緯と今後の展望などを取材した。

睡眠の総合ソリューションブランドを目指す

株式会社TWOの事業を立ち上げるにあたり、「ヘルスケア」の重要な要素として着目したのが「睡眠」でした。日本人の睡眠は質や時間において問題が多いといわれていますが、当時は寝具やサプリメントなどの「点」としての解決策がほとんどでした。そこで、睡眠を総合的に捉えたソリューションを提供したいと考え、最初に立ち上げたのが「スリープデイズ」でした。

「スリープデイズ」が提案するソリューションの一つがリカバリーウェアです。「スリープデイズ」のリカバリーウェアには、「A.A.TH (アース) 繊維」というナノレベルの貴金属を配合した特殊繊維を使用しています。「A.A.TH繊維」は体が発する熱に反応し、毛細血管を拡張して血行を促すことで温め効果を発揮し、体の深部体温をコントロールして心地よい眠りへと導きます。温め効果が肩や腰、足など気になる部位ごとに作用するよう、Tシャツ

やレギンス、レッグフィットやマルチウェア、アイピローなどのアイテムをそろえています。

商品開発で特にこだわったのは肌触りでした。睡眠は心理的な影響も大きいため、機能だけではなく、毎日使いたいと思える着心地も重視しました。たとえば、上半身を温めて快眠へ導くTシャツでは、「A.A.TH繊維」に綿糸を巻きつけたオリジナルの糸を開発し、天然繊維ならではの肌触りを実現しました。素材以外にも、首元が美しく見えるボートネックや、肩の動きが楽なラグラン袖など、ルーズすぎないシルエットや体へのストレスが少ないデザインにもこだわっています。

独自技術で実現した入浴剤

次に着目したのが、湯船に浸かって一日の疲れをとるという日本人の入浴習慣でした。ドイツでは「中性重炭酸泉」が血行を促し、健康維持や疲労回復などに効果があるとして、医療にも利用されてき

ました。この効果を家庭でも手軽に取り入れられるようにと開発したのが中性重炭酸入浴剤「バース」です。

炭酸泉の有効成分は、炭酸ガスがお湯に溶け込んでできる重炭酸イオン。独自の技術により、炭酸ガスを発生させる重曹とクエン酸の化学反応を制御して、お湯を中性に保ったまま、重炭酸イオンを豊富に溶け込ませることを可能にしました。また、中性重炭酸は美肌にも効果が期待できることから、洗顔パウダーやフェイスマスクなどにも展開しています。「バース」は、30代前後の美容感覚の高い働く世代をターゲットに、SNSに投稿したくなるようなデザインと質感のあるパッケージで販売したところ話題となり、一時はサ

イトや店頭の商品に売り切れが続出するほどになりました。

リカバリー商品の定番化が目標

「スリープデイズ」も「バース」も、その効果については専門家が認め、科学的なエビデンスのある商品です。ファッションアイテムのように半期ごとに商品展開を変えるのではなく、まずは、リカバリー商品としての「定番化」を目指していくことが大切だと考えています。そのうえで、「リカバリー」を切り口に、お客様の日々の過ごし方を提案する体験やサービスなどへと事業領域を拡げていきたいと考えています。2020年にはその思いを実現すべく、新たな事業をローンチする予定です。



1. 独自技術で炭酸泉を再現した「バース」。入浴後は、副交感神経が優位になりぐっすり睡眠できる 2. すべて国内縫製の「スリープデイズ」は、「A.A.TH繊維」を使用した生地を熟練の職人が縫製し、優れた品質と機能性を実現 3. 「リカバリーレッグフィット」は、疲れがちなふくらはぎを集中的にリカバリー。非着圧のため、長時間着用しても心地よい



睡眠とコーヒーのコラボレーション 新しい飲み方スタイルで需要を喚起

ネスレ日本株式会社

飲料事業本部 ユニットマネージャー 高岡 二郎 氏

ネスレ日本株式会社は今年3月、東京・大井町に「ネスカフェ 睡眠カフェ (以下、睡眠カフェ)」を常設オープンした。「コーヒーと睡眠」という意外な組み合わせで、良質な仮眠・睡眠を体験できるカフェとして人気を集めている。シーンごとにコーヒーを飲み分けて飲用機会を増やし、同時に日本人の睡眠不足問題にも取り組んでいる同社の担当者に、「睡眠カフェ」の狙いなどについて伺った。

3度の期間限定カフェで手応え

海外では、カフェインを気にする方の間でカフェインレスコーヒーが飲まれており、昼間は通常のコーヒー、就寝前はカフェインレスコーヒーとシーンごとに飲み分ける方も多くいらっしゃいます。他方、日本でのカフェインレスコーヒーの消費量はコーヒー全体の1%ほど。ネスレ日本でもカフェインを97%カットしたカフェインレスコーヒーを販売していますが、カフェインレスコーヒーのさらなる需要を促すために考えたのが「夜の睡眠」との組み合わせでした。

カフェインレスコーヒーであれば、寝る前にコーヒーの香りでくつろぐことができ、眠りの質を保つことが期待されます。そこで、実際に「夜の睡眠」とコーヒーの相性の良さを体験できる場として、2017年から、期間限定の「睡眠カフェ」を原宿と銀座で計3回展開しました。来店前からお客様が並び、「睡眠とコーヒーの組み合わせにギャップがあって面白い」といった

声がSNSで拡散されるなど、たくさんの好意的な反応をいただいたことが、今回の常設店舗オープンへとつながりました。

コーヒーの飲み分け文化を創りたい

「睡眠カフェ」では、カフェインを含むコーヒーとカフェインレスコーヒーの「飲み分け」を提案しています。社会的に大きな問題となっている睡眠不足や睡眠負債に注目し、コーヒーを飲み分けるライフスタイルを提案することによって日本人の睡眠不足の問題を解決しようという狙いです。

カフェインは摂取してから30分程度で吸収され、その後、その働きが現れ始め

ることから、カフェインを含むコーヒーを「20分程度の昼寝」前に飲むことで、目覚めたときに体がシャキッとしてその後のパフォーマンスに役立ちます。私たちはこれを「コーヒーナップ」と呼んでいます。

一方、通常の睡眠時には、カフェインレスコーヒーでリラックスタイムを楽しむ自然な入眠を促し、起床後にはカフェインを含むコーヒーを味わっていただき快適な寝起きをサポートします。「睡眠カフェ」では、この飲み分け体験ができるよう、30分の仮眠ができる「ナップコース」と、1～3時間の睡眠ができる「睡眠コース」の2つのコースを設けています。コーヒーの飲み分けだけでなく、ベッドやマットレス、BGM、照明などにもこだわ



1,2. 「ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー 無糖」(左)と「同 カフェインレス 無糖」(右)。「睡眠カフェ」では、「ナップコース」前に(左)が、「睡眠コース」では睡眠前に(右)、起床後に(左)がそれぞれ提供される 3. 味と香りはそのままにカフェインを97%カットした「ネスカフェ ゴールドブレンド カフェインレス」



眠りを「価値あるコト」にするため 個々人の睡眠に寄り添う研究を進める

パナソニック株式会社 アプライアンス社 コンシューマーマーケティング ジャパン本部
くらしサービスビジネスユニット 睡眠改善インストラクター 菊地 真由美 氏

30年以上も前から光と眠りについて研究し、快眠のために家電を通してできることを探究してきたパナソニック株式会社。「睡眠家電」や「おやすみナビ」アプリの開発に加えて今年4月には「理想の寝室」をオープンし、他社との協業でより快適な眠りを追求する取り組みも始まった。個々人の睡眠事情に寄り添ったサービスを追求する同社の担当者にお話を伺った。

心地よい目覚めをサポート

パナソニックの「おやすみナビ」アプリは、スマートフォン（スマホ）で照明やエアコンなどの「睡眠家電」を一括制御し、睡眠環境をサポートするサービスです。寝る前にアプリで起床時間を設定すると、照明やエアコンが睡眠や起床に適した明るさや室温に自動的に調整し、気持ちよく目覚められるようサポートします。

また、このアプリでは、寝返りの大きさをスマホのセンサーが検知し、入眠から覚醒までを「おやすみスコア」として算出することもできます。寝返りの振動具合は、ベッドの硬さなど寝具の条件によっても異なります。「睡眠家電」の中でも特にエアコンは、おやすみ中の体動と連動して温度を変更するため、精度にはこだわり、1年をかけてアプリを開発しました。より厳密に睡眠状態を把握するには脳波などのデータが必要ですが、アプリで簡単に日々の変化がわかれば、日中の行動がどのように眠りに影響するのかを

知ることができ、快眠への手掛かりになるはずです。

睡眠環境をパーソナライズ化

睡眠は体と脳を休息させながら、疲労回復や免疫力の向上、記憶の整理、ストレスの除去、知識の定着など、大変重要な役割を果たしています。「睡眠負債」がたまることにより、日中のパフォーマンスが低下すること、さらに昨今は、肥満や認知症にも睡眠の質が深く関わることがわかってきました。質の高い睡眠は、日中のパフォーマンスを向上させるだけで

なく、予防医療としての可能性も広がっています。

また、個人によって睡眠事情や必要な睡眠環境は異なるため、製品開発やサービスの提供には、どれだけ眠りをパーソナライズできるかが鍵を握っています。そのため弊社では、「Fujisawa サスティナブル・スマートタウン」（神奈川県藤沢市）の住民の方に快眠サポーターをお願いし、睡眠状況などのデータを提供していただき、それらのデータを基に、眠りと必要な環境を分析し、アルゴリズムを開発するところまでこぎつけました。

そして、個々の快適な睡眠を追求する

実験の場として、他社との共創を促す「& Panasonic（アンドパナソニック）」にオープンしたのが「理想の寝室」です。まずは、寝具メーカーの西川株式会社にご協力いただいておりますが、オープン後もさまざまな分野の企業から多彩な提案をいただいております。

睡眠の価値を高めるために

睡眠を可視化するアプリは各社から提供されていますが、今後はそこで得たデータを個々の睡眠環境にどのように生かしていくのかが、より大切になるはずです。IoTやAIを活用したスリープテック（Sleep Tech）も、一人ひとりの睡眠に寄り添うまでになることが大切です。眠りを「価値あるコト」として捉え、その質を高めることで暮らしをアップデートしていただけるよう、睡眠の研究をより深めてサービスに活かしていきたいと考えています。



1.LEDシーリングライトと連携した「目覚めのあかり」機能は、設定時刻が近づくにつれて徐々に明るくなり、気持ちよい目覚めをサポート 2.「おやすみナビ」対応エアコンは、おやすみ中の体動と連動し自動で快適な室温にコントロールする 3. 質の高い睡眠の提供をテーマに、パートナー企業と共同開発を進めている「理想の寝室」



「ベッドが動けば、眠りは変わる」 睡眠に関わる常識を超える新提案

パラマウントベッド株式会社
コンシューマーチーム 担当課長 小澤 卓矢 氏

医療・介護用ベッドの最大手パラマウントベッド株式会社は、1962年に国産第1号の電動ベッドを開発して以来、国内外で高いシェアを誇っている。医療現場で培ってきた技術と最新の睡眠研究をもとに今年3月、新ブランド「アクティブ スリープ (Active Sleep)」で一般家庭用ベッド市場へ本格的に参入した。その商品開発の背景や今後の展望などを伺った。

医療・介護から一般家庭用市場へ

パラマウントベッドは1947年の創業以来、医療・介護用ベッドの開発・販売をしてきました。弊社のベッドは現在、国内の医療・介護ベッド市場で高いシェアを誇り、国外では世界100カ国以上で販売実績があります。医療・介護用電動ベッドはリクライニング（背あげ）機能やフットレスト（膝あげ）機能など、スムーズに起き上がる、腰を楽にする、むくんだ足が楽になるなど、ご使用者の動作や体を楽にする機能を備えています。そうした電動ベッドの機能を一般家庭でも活用してほしいと、2003年に「インタイム (INTIME)」ブランドを立ち上げました。

今年3月に発表した「アクティブ スリープ」は「最適な睡眠を取ることで、前向きでアクティブな人生を送る」ことに取り組んだ新ブランドです。お取引先である医療施設の方から「睡眠に悩みを抱える人が多い」というご相談を受けることも多く、また、入院中に弊社の電動ベッドを

利用された患者さんが退院後もご自宅で電動ベッドを使いたいという声をいただくこともあったことから、医療向けで培ってきたノウハウをもとに、世代を問わず睡眠という時間をより快適に過ごすベッドとして開発しました。

入眠角度と眠りの自動運転

「アクティブ スリープ ベッド」は、「入眠時」、「熟睡時」、「起床時」それぞれの睡眠状態に合わせて角度が自動で変化する「眠りの自動運転」機能を備えています。医療現場ではベッドの背をあげて姿勢に角度をつけると、入眠時の呼吸が楽

になることが知られていますが、それをヒントに入眠時の姿勢の角度を自由に設定できるようにしました。眠ったことをベッドが感知すると、1分間に1度ずつ自動でゆっくりと平らな状態にし、快眠に必要な寝返りをうちやすくします。そして設定した起床時刻が近づくと、ベッドの角度が10度まで自動で動き、目覚めを促します。

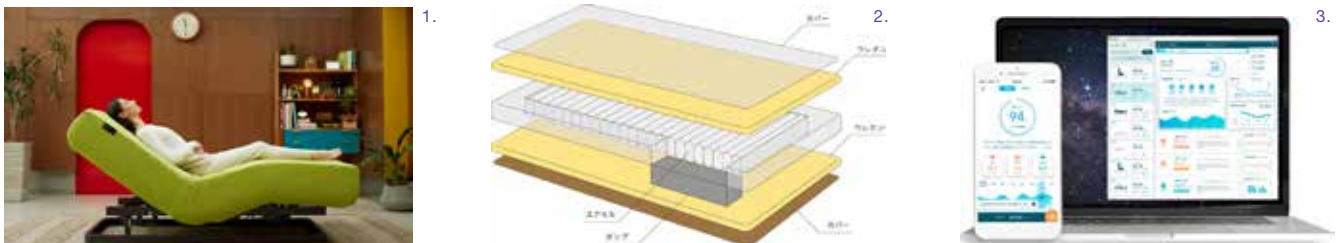
眠りを分析する独自の技術

「アクティブ スリープ」には、体の動きに寄り添う背あげ技術や、使いやすくなりやすいデザイン、睡眠研究など、長年

培ってきた技術や知見が生かされています。その一つが「アクティブ スリープ アナライザー」というセンサーで、心拍、呼吸、体動などの微弱な振動を検知し、睡眠の状態を分析します。これは医療機器の技術を応用したもので、ベッドに横になるだけでマットレス下のセンサーが睡眠をモニタリングします。

「アクティブ スリープ マットレス」のエアセル構造も、寝たきりによる褥瘡（＝床ずれ）を防ぐために開発されたものです。内部のエアセルを細かく仕切って空気を送り込み、頭や肩、腰や足など6つの部位ごとに10段階で硬さの調節が可能です。これらの設定や操作はすべてスマートフォンの専用アプリで行えます。

「アクティブ スリープ」は、30代～40代の方からの問い合わせも多く、多忙な世代の睡眠への関心がうかがえます。今後は、寝室環境をトータルで向上させて、より質の高い睡眠を提供できる新たな機能を開発することで、快眠をしっかりとサポートしていきたいと考えています。



1.「眠りの自動運転」機能を搭載した「アクティブ スリープ ベッド」 2.「アクティブ スリープ マットレス」は、独自のウレタンと合計23本のエアセルにより、高級マットレスにも匹敵する寝心地を提供 3.「アクティブ スリープ アナライザー」。見守り専用アプリと連携すれば、離れて暮らす家族の眠りを見守ることができる



出版業から生まれた疲労回復専用ジム フィットネス事業の新しいカタチを提案

株式会社ビジネスライフ
事業統括部 部長 高橋 孝介 氏

2017年6月、ビジネスパーソンのための疲労回復専用ジム「ゼロジム (ZERO GYM)」1号店が渋谷区にオープンした。独自のプログラムが話題を呼び、今年2月には新宿区に2号店をオープンするなど、順調に会員数を伸ばしている。同ジムを運営する株式会社ビジネスライフに「ゼロジム」設立の背景やそのプログラムなどについて伺った。

疲労回復という課題と解決策

弊社はクロスメディアグループに属し、主にビジネス書の出版などを手掛ける株式会社クロスメディア・パブリッシングを母体として2017年に設立されました。クロスメディアグループでは毎月5冊程度のビジネス書を出版していますが、2015年ごろからビジネスパーソンの健康をテーマにした書籍が増え、「マインドフルネス」に関する書籍も目にするようになりましたが、実際に「マインドフルネス」を実践する場があまりないことに着目しました。

そこで、「マインドフルネス」を実践する場をつくらうというのが、「ゼロジム」誕生の発端です。体はもちろん、脳の疲労は集中力が保てず、生産性が落ちるなど、働く人のパフォーマンスに大きな影響を与えます。ストレッチや「マインドフルネス」などを掛け合わせた独自のメソッドで疲れた脳と体をリセットし、仕事のパフォーマンスを最大化させる。そ

の専用ジムとして「ゼロジム」1号店を千駄ヶ谷にオープンしたところ、さまざまなメディアに取り上げられるなど、大きな反響をいただきました。

人気の高い集中仮眠「パワースナップ」

「ゼロジム」のメインプログラムである「疲労回復プログラム」は、ストレッチや自重トレーニングによって筋肉や関節の緊張をほぐして血行を促し、体の老廃物や疲労物質を排出させること、瞑想によって思考を止め、脳の疲労を取り除くことが目的です。それによって得られる心地よさを私たちは「最高の脱力」＝「ZERO」と称しています。さらに、「姿勢」、「集中力」、「朝瞑想」、「パワースナップ」といった目的別プログラムも展開しています。

今年2月にオープンした新宿店限定で行っている20分間の集中仮眠「パワースナップ」は、効率よく疲労回復を図るプログラムとして人気が高く、近隣のビジネスパーソンの方や看護師さんなどが利用されて

います。一方の千駄ヶ谷店は経営者や自営業の方が多く、「疲労回復」プログラムで「肩こりや腰痛が解消できた」、「姿勢がよくなった」などのほかに、「睡眠の質が上がった」といった声もいただいています。

コンディショニングへの高い関心

「ゼロジム」では、ボディケアメーカーの



1.

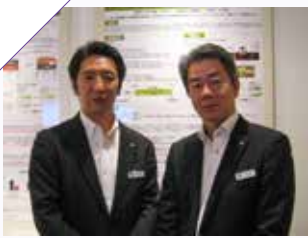


3.

1. 「ゼロジム」1号店。ミニマルラグジュアリーな空間で「最高の脱力」を促す 2. 新宿店限定の20分間の集中仮眠「パワースナップ」は、ビジネスパーソンなどに人気 3. メインプログラム「疲労回復プログラム」では、ストレッチ・自重トレーニング・瞑想・マインドフルネス→脱力という、独自のメソッドで脳と体の疲労と取り除いていく



2.



ライフサイエンスの視点で、 睡眠を産官学で共同研究

西川株式会社

研究開発室 東京担当 日本睡眠科学研究所 東日本分室 課長 志村 洋二 氏 (右)
営業企画統括部 営業戦略グループ 営業戦略担当 兼 ディスプレイ担当 課長 須藤 健二郎 氏 (左)

1566年創業の西川株式会社は、眠りについて科学的に研究する「日本睡眠科学研究所」を寝具業界に先駆けて設立し、産官学共同でライフサイエンスの視点から睡眠についての研究を行ってきた。長年にわたる研究をもとに企業や自治体などへのセミナーも行っている同社に、睡眠ビジネスの今後の可能性などについて伺った。

理想的な睡眠を科学で解明

かつて布団は木綿わたが主流でしたが、その後、合繊わたを使った洋ふとんが売り出され、1980年代には羽毛ふとんブームが起きました。寝具メーカーである弊社の使命は、快適な睡眠を提供することです。そこで、将来的には眠りに関する科学的な知見をもとに商品開発をしていくべきと考え、1984年に「日本睡眠科学研究所」を設立しました。

最初に着手したのは「寝床内環境※」の研究でした。快適な睡眠を得るために大切な要素のひとつで、寝床内における理想的な「温度」と「湿度」を解明するために実験を重ね、「温度33±1℃」「湿度50±5%RH」という数値を導き出しました。この数値は、現在も快適な寝具を開発するための指標のひとつとして採用されています。また、睡眠時に身体に掛かる負担を減らすための「寝姿勢保持」や「体圧分散」に着目した研究成果は、凹凸構造に

より点で身体を支えるウレタン敷きふとんの開発に生かされています。

睡眠改善に企業や自治体も高い関心

2016年に「睡眠負債」という言葉がマスコミに登場し、さらに、「働き方改革」により企業が従業員の健康を意識するようになったことや、米国の有力シンクタンクが「日本人の睡眠不足による経済損失は約15兆円」という試算を発表したことが話題となり、睡眠ビジネスへの関心は急速に高まっています。西川では、企業や自治体、教育関係者向けの出張セミナーなども行っていますが、2018年はセミナー開催依頼が前年比で3倍近くまで増え、例えば、睡眠不足になりがちなIT企業の方に、「なぜ睡眠が必要なのか」や「睡眠と心の病気との関係」など、基本的なことからお話させていただく機会もあります。福岡市と取り組んだ睡眠改善のための「#PowerNap (パワースナップ)」プ

ロジェクトでは、福岡市内の企業や市民に「サボりではなくチャージ」としての昼寝の導入を呼びかけました。また、福岡市内の「#PowerNap」賛同企業には、オリジナルのフード付きブランケットを支給すると発表したところ応募が殺到し、反響の大きさに驚かされました。

テクノロジーの進化が広げる睡眠ビジネス

近年、「スリープテック (Sleep Tech)」にも注目が集まっています。テクノロ



1.

1. 西川は今年2月に、パナソニック株式会社の光と音の協調制御技術を導入した社内仮眠スペース「ちょっと寝ルーム」を開設。快適な仮眠環境で「健康経営」を推進し、生産性向上に努める 2. 眠気の一日のリズム。14～15時ごろに眠くなるのは自然なことという

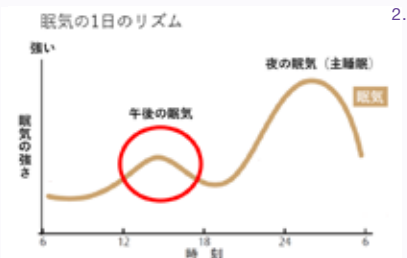
協力を得て、疲労回復効果の高い最新素材を使ったシートやブランケットを「パワースナップ」に使用しています。このほか、異業種とのコラボレーションも積極的に行っています。

「ゼロジム」を立ち上げたことで改めて、スマートフォンの浸透などにより便利で豊かになった社会が、働く人の疲労を蓄積させていることを実感しています。今後も、多くの働く人のコンディショニングを高めるために、国内はもちろん、海外進出も視野に入れており、まずは海外展開の1店舗目として、年内にブラジル・サンパウロへの出店を計画しています。日本発のフィットネスとして「ゼロジム」を今後、世界中に広げていきたいと考えています。

ジーの進化により、歩数から活動量、さらには呼吸数や心拍数、体動なども計測できるようになりました。将来的には寝具にセンサーを組み込んで、マットレスや敷きふとんに寝るだけで日々の睡眠の状態を自動的に記録するようなこともできるようになります。

国内の睡眠市場は、今後も異業種参入が増えてさらに広がると考えています。弊社も現在はB to Cのビジネスモデルが主ですが、これまで蓄積した研究データをもとに、異業種企業との互いの強みを生かした協業にも取り組んでいく予定です。国内の寝具市場は、「より良い睡眠」への関心が高まったことで平均単価が上昇傾向にあります。「日本睡眠科学研究所」では、現在、IoT技術を取り入れた寝具の研究開発も行っており、将来的にはAI技術の導入も視野に入れながら、健康的で豊かな暮らしの創造に貢献していきたいと考えています。

※寝床内環境: 布団の中の温度や湿度



2.

睡眠不足が加速する社会こそ 眠りを楽しむ生き方が必要

日本人は先進国の中で睡眠時間が最も短く、不眠に悩まされている人は5人に1人ともいわれている。「睡眠負債」という言葉が登場して以来、睡眠問題を解決するビジネスがにわかに注目されてきた。睡眠のスペシャリストとして企業のコンサルタントや講演などで活躍する三橋美穂氏に、睡眠問題の背景や解決策などについて伺った。



快眠セラピスト／睡眠環境プランナー

三橋 美穂 氏

みはし・みほ 有限会社Sleeppeace代表。寝具メーカーの研究開発部長を経て2003年に独立。わかりやすく実践的なメソッドが支持を集め、睡眠のスペシャリストとして企業のコンサルタント、講演、セミナー、執筆など多方面で活躍する。快眠グッズのプロデュースや、ホテルの客室コーディネートなども手がける。主な著書に「眠トレ!」（三笠書房）ほか、監修・開発した『日本人の頭の形』に最もフィットした「極」快眠まくら」（主婦と生活社）も好評。テレビ番組への出演も多数。

睡眠への関心が高まる社会背景

—— 最近、企業や自治体からの講演依頼が増えてしていると聞きました。その背景にはどんなことが考えられるでしょうか。

厚生労働省の「平成29年国民健康・栄養調査」によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合は男性36.1%、女性42.1%で、男女とも40歳代が最も高く、それぞれ48.5%、52.4%と報告されています。男女ともに働き盛り世代の睡眠不足が懸念されているのが現代です。

以前から、睡眠不足によって日中のパフォーマンスが下がり、健康を損なう恐れがあることは指摘されていましたが、2017年以降、メディアで盛んに「睡眠負債」という言葉が登場するようになって以来、一般の方々にも睡眠の重要性が認識されるようになってきました。また、昨今の「働き方改革」は、短い勤務時間で効率よく仕事をこなすことが求められ、企業も睡眠をマネジメントすることが生産性を上げるための重要なファクターであ

ると気づき始めたことが大きいでしょう。

—— 現代人の不眠や睡眠不足を招いている要因は何なのでしょう。

大きな要因の一つは、やはりストレスの増加です。また、社会が24時間化していることで生活が不規則になり、いわゆる体内時計を狂わせていることもあります。

夜、脳や内臓の温度が下降する途中で就寝すると自然に眠りに入ることができますが、たとえば、深夜までスマートフォン（スマホ）を視聴していると脳の興奮が冷めず、脳温が下がりにくくなります。また、スマホやLED照明から発するブルーライトは、体内時計を後ろにずらすこともわかっています。スマホの普及なども、現在の睡眠不足に影響していると思います。

睡眠は深さと時間のバランスが必要

—— 現代人に必要な質の高い睡眠とは、

どんな眠りなのでしょう。

かつて、睡眠は8時間程度の「時間」が必要といわれ、その後、「時間」よりも「質」が大事ということで、たとえ短時間でも睡眠が深ければ問題がないという風潮がありました。しかし、それも正しくありません。では、質の高い睡眠とはどんな眠りなのでしょう。寝始めは深いノンレム睡眠が多く、睡眠後半は浅いノンレム睡眠とレム睡眠が増えていきます。それぞれの睡眠段階に役割があるので、バランスよくとれるのが理想。最初が深くて徐々に浅くなる、このパターンが質の高い睡眠といえます。最適睡眠時間は人によって違いますが、多くの人は6～8時間の中にベストな時間があります。

そして、睡眠の質を測るバロメーターとなるのが、日中の体調です。朝起きて、夕方まで疲れを感じることなく、気持ち良く一日を過ごすことができれば、睡眠の質が高かったということになります。

安眠から快眠への意識改革を

—— 近年は、「スリープテック（Sleep Tech）」を含めた睡眠ビジネスへの期待が高まっています。

これまで多くの企業が睡眠ビジネスに参入してきましたが、寝具や衣料以外の

新しい分野で事業化に成功しているところは意外に多くはないという印象です。その中で今注目しているのは、株式会社ポケモンの『Pokémon Sleep』という新作アプリで、ゲームを介して睡眠をエンターテインメント化するというものです。まだ詳細は発表されていませんが、ゲームで眠ることの楽しさや、きちんと眠った日の気持ちの良さが体感できるなら、睡眠不足を解決する一助になる可能性があると感じています。

—— 最後に、睡眠についてのアドバイスをお願いいたします。

「安眠」と「快眠」という言葉がありますが、それらを私なりに定義すると、「安眠」はマイナスをゼロにリセットする睡眠で、疲労回復を目的に無意識に行っている眠りです。一方の「快眠」はマイナスをプラスに転換する睡眠で、明日のために意図的に眠ること。「睡眠負債」は睡眠時間をしっかり確保し、質を考えた眠りに変えることで改善することが可能です。一日の終わりに疲れをとるための「安眠」から、一歩進めて、明日のための始まりとしての「快眠」へ。眠りに対する意識を変えて、「睡眠を楽しみにして生きてみる」。そんな意識改革で、多くの睡眠問題は解決できるような気がします。

・ NEWS FLASH ・

睡眠への関心が高まるにつれ、眠りの悩みを改善し質の高い睡眠をサポートする製品やサービスの開発が進んでいる。
ユニークな発想で快適な睡眠をサポートする新商品を紹介する。

株式会社ポケモン



©2019 Pokémon ©1995-2019 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です

睡眠のエンターテインメント化 『Pokémon Sleep』2020年配信

株式会社ポケモンは、2020年に「睡眠」をテーマにした新作アプリ『Pokémon Sleep』の配信を予定している。コンセプトは、「朝起きるのが楽しくなるゲーム」。

任天堂株式会社が開発中の新デバイス『Pokémon GO Plus +』は、『Pokémon GO』と連携して遊べるほか、夜は枕元に置くことで内蔵された加速度センサーが睡眠時間を計測し、その結果がBluetooth通信でスマートフォンへ転送される。発表の席上、ポケモンの石原恒和社長は、「睡眠のエンターテインメント化がポケモンの次のチャレンジ」と語った。

ポーズ



より良い眠りをサポートする 「ノイズマスキングイヤープラグ」

ポーズは、睡眠の妨げとなるノイズをブロックするヒーリングサウンドと、快適性に優れたデザインを融合させた超小型の完全ワイヤレスイヤープラグ「ノイズマスキングイヤープラグ (noise-masking sleepbuds)」を2018年9月から展開している。いびきや近隣の騒音、犬の鳴き声、交通騒音など、それぞれの周波数に合わせてプリインストールされた10種類のヒーリングサウンドがノイズをマスキングし、より良い眠りを一晩中サポートする。

ハウスウェルネスフーズ株式会社



眠りの質を向上したい人に GABA配合の新商品「ネルノダ」

ハウスウェルネスフーズ株式会社は今年3月、GABA 100mgを配合した機能性表示食品「ネルノダ」シリーズを発売した。すっきり飲みやすいしょうがオレンジ味のドリンクタイプ（100ml）と、持ち運びに便利な個包装の粒タイプ2品の計3品を展開している。GABAには、眠りの深さとスッキリした目覚めを促し、睡眠の質を向上に役立つ機能があることが報告されている。

垂直統合型の提案をグローバルに拡大

2019年6月11日～13日、伊藤忠商事(株)ファッションアパレル部門は2020年春夏向け展示会を東京本社で開き、サーキュラーエコノミーの実現をめざす「レニュー(RENÜ)」をはじめ、国内外のさまざまな企業とのコラボレーションによるオリジナル素材や製品などを提案した。今号では、同展示会におけるコラボレーションを中心に協業企業の一社であるWalt Technology Group(ウォルト社)へのインタビューを交えて紹介する。

「レニュー」初出展
提携先企業のブースも登場

繊維原料課が国内外のネットワークを通じて調達した高付加価値原料をブランディングし、製品の差別化提案に生かす「原料・製品連携プロジェクト」も6年目を迎えた。2018年度からは、ファッションアパレル部門の「商いの次世代化」の一環として、「環境配慮型素材などの主導権を持った原料起点のバリューチェーン構築」を掲げ、国内外のさまざまな企業とのコラボレーションを加速させ、伊藤忠商事が主導権を発揮し得る独自素材の拡充に取り組んできた。「マテリアルラボ」をテーマに掲げ、「環境配慮」、「機能」、「新技術」の3つを軸に展示した2020年春夏展では、これまでセレクトショップなどで高い評価を得てきた「原料・製品連携プロジェクト」の商材に加え、提携先のグローバル企業などもブースを構え、提案のバリエーションを広げた。

サーキュラーエコノミーの実現をめざす「レニュー」は2019年3月、インターテキスタイル上海のパートナー企業のブースで初披露されたが、「レニュー」として本格的にブースを構えたのは本展が初めて。膨大な廃棄物を生み出しているファッション産業に対して、さまざまな解決方法を提案することを目的に立ち上げたブランドで、古着や製造工程で生み出される残布などを精製したりサイクルポリエステルを使用し、中国、ベトナムなどの生産背景で開発した生地や製品を展

示した。既に中国、アジアを中心とする川上、川中企業からの協業提案に加え、複数の大手スポーツブランドからも問い合わせがあり、9月にパリで開催される「プルミエール・ヴィジョン・ヤーン」への出展で、世界の大手リテーラーとのコンタクトを強化する構えだ。

昨年度の資本・業務提携関連では、フィンランドの森林業界大手メツァ・グループ(Metsa Group)と共同で開発中の、製紙用パルプを原料とする環境配慮型セルロース素材「メツァ・リヨセル(Metsa Lyocell)(仮称)」のコンセプトなどを動画やパネルで展示。現在、パイロットプラントを建設中で、年内の稼働をめざしている。その隣には、山東如意科技集団と共同出資した米国ライクラ社(The LYCRA Company)が出展。スパンデックス繊維「ライクラ(LYCRA)」をはじめ、「ライクラT400」、「クールマックス(COOLMAX)」、「サーモライト(THERMOLITE)」などを使った製品を数多く展示した。このほか、中国ウォルト社もブースを構え、フットケアブランド「プラスエムディー(+MD)」や、開発中のウェアラブル製品などを展示した。

各分野のプロフェッショナルが
「商いの次世代化」を具現化

ファッションアパレル課のブースでは、中国のパートナー企業が開発した特殊加工を施し、ソフトな風合いと上品な光沢を実現した「クリーンフィール

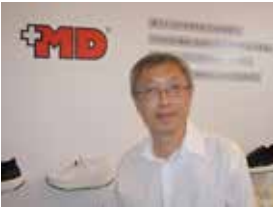


1. 2020年春夏展は、「マテリアルラボ」をテーマに「環境配慮」、「機能」、「新技術」の3軸で提案 2. サーキュラーエコノミーの実現をめざす「レニュー」。新たな切り口のソリューション提案に問い合わせが相次いでいる 3. 中国パートナー企業の特許加工技術を用いた「クリーンフィール」。セルロース繊維を分子レベルで改質するため洗濯後も効果が持続する

(CLEANFEEL)」や、コットンのような風合いを実現した改質ポリエステル繊維「エス・ピー・シー・ピー(SPCP)」を使ったカットソーなどを展示。天然繊維では、ウールの持つ吸湿性や防臭性を生かし、エレガントな風合いを持つ「メリノオプティモ(MERINO OPTIMO)」使いを中心に、夏にこそ活躍するサマーウールを紹介。さらに、インドの超長綿の最高峰といわれる「スヴィン(SUVIN)コットン」とパキスタンでの紡績を組み合わせた提案や、フランス・ノルマンディ地方のリネン「テレデラン(TERRE DE LIN)」を主軸に、欧州産のリネンを使った布帛やニット製品を展示した。

ファッションアパレル部門では、繊維原料課を中心に、国内外の原料分野に積極的な投資を行っているが、これらの原

料を国内のアパレル、セレクトショップが求めるファッションアイテムに落とし込む役割を担うのが、ファッションアパレル課だ。過去5年間の「原料・製品連携プロジェクト」を通して、独自の素材調達力と、感度の高い国内マーケットに向けた製品の企画、開発力を組み合わせた垂直統合型の提案が、取引先からも高く評価されてきた。同部門にはファッションアパレル課以外にも、スポーツ、インナー、ジーンズ、ワークウェアなど、各分野のプロフェッショナルを擁する製品部隊がある。さらに、中国・アジア地域に広がる優良な生産背景もある。部門の掲げる「原料起点のバリューチェーン構築」に向けて、こうした垂直統合型の提案力をさらに強化し、グローバルにビジネスを拡大することで、「商いの次世代化」を具現化していく。



足回りから人を健康に
工場の自動化も推進

Walt Technology Group CEO
ケン・ウォン氏

—— Walt Technology Group(ウォルト社)の概要を教えてください。

靴下のOEMメーカーとして1991年に米国ユタ州で創業しました。現在は中国浙江省海寧市に本社を置き、米国、中国、カンボジアなど計6工場で、年間約4億足の靴下を生産しています。

近年は、靴下の製造技術を生かした製品の開発にも注力しており、シームレスウェアやフットケアブランド「プラスエムディー(+MD)」のニットアップershoesの開発にも力を入れています。これまでは米国向けが中心でしたが、今回の出展を機に日本市場にも進出したいと考えています。

—— 「プラスエムディー」ブランドを

立ち上げた経緯は。

10年ほど前に米国で糖尿病患者の方から問い合わせを受け、ケアソックスの開発に乗り出したことがきっかけでした。医療関係者に相談しながら、締め付けず、履き心地の良いソックスを開発したところ非常に好評で、その後「プラスエムディー」ブランドとして米国のドラッグストアやECなどで販売しています。日本市場でも年内には展開を開始したいと考えており、現在、パートナーである下北沢病院や伊藤忠商事にも協力を仰ぎながら、準備を進めているところです。

—— 工場の自動化も進めています。

理論上では、工場を自動化・省人化すれば、消費地に近い場所に工場を置くこ

とも可能になります。さらに、ECなどの販売データと連携することで、お客様のニーズを即座に商品開発に反映するなど、パーソナライズ対応も可能になります。特に靴下は工程が比較的小さいため自動化しやすいという利点があり、現在100台ずつの自動化ユニットを米国と中国に準備中で、今夏にも稼働予定です。

さらなる自動化・省人化に向けて、今後は、糸染め業者とのデータ連携や超高速インクジェットプリンター「GINGA」の活用も検討していきたいと考えています。先日、国際繊維機械展ITMA(イトマ)

で「GINGA」を展示したところ、工程短縮やサステナブルの観点で注目され、手ごたえを感じています。

—— 今後の展望をお聞かせください。

足は、体の健康を維持するための重要な役割を担っています。台湾のR&Dセンターでは、ウェアラブル技術やセンサーなどを用いた歩行計測アプリやGPS搭載シューズの開発なども進めています。今後も「足回りから人を健康にする」ための商品を数多く開発していきたいと考えています。



1. 足から健康をサポートするフットケアブランド「プラスエムディー」のニットアップershoes 2. 靴下の製造技術を生かしたシームレスウェアは、スポーツブランドなどに採用されている 3. 靴下専用の超高速インクジェットプリンター「GINGA」は、6月末に開催された国際繊維機械展ITMAでも注目を集めた

