

「夜型人間だっていいじゃない」 脳科学者 中野信子の睡眠コラム公開

エアウィーヴグループの枕専門ブランド、ロフター株式会社（東京都千代田区 代表取締役社長 吉川正、以下「ロフター」）は、「睡眠のチカラ」と題して脳科学者の中野信子さんのコラムページを2022年5月19日に開設しました。



ロフター快眠枕 LT-010を持つ中野信子さん

ロフター公式サイトにて公開！

https://www.lofty.co.jp/column_nobuko_nakano/column_01/



大きく変化した日常に適応するため、従来の生活習慣を変えてきた人は多いですが、知らないうちに溜まったストレスを抱えながら新しい日常と付き合うためには、どのように心掛けていくと心身ともに健康的に過ごせるのか。ロフターは枕専門ブランドとして、脳科学者の中野信子さんが語る、睡眠のあれこれを6回にわたり配信します。働く時間帯のお話しや教育に役立つ睡眠の知識等、暮らしをより良くするヒントが満載のコラムです。

「ロフテースタANDARD LT-010」を愛用中の中野さんは、「眠ることを楽しみにできるようにしましょう」と繰り返し、「私はきちんと計測してから選んだ枕を使用しているのですが、この枕を使うようになってから毎晩頭を沈める瞬間が楽しみになりました。とても心地がいいんです。（一部抜粋）」と自分に合った枕で眠ることの重要性を伝えています。

【記事タイトル】

第1回：眠れなくなった私たち

- 私たちの眠りをコントロールする「光」
- まずはぼうっと朝日を浴びてみる

第2回：夜型人間だっていいじゃない

- 朝型人間以外が「だめ」なわけではない
- なぜ朝に出勤しなくてはいけないの？

第3回：宵っ張りのティーン・エイジャー

- 成績を伸ばしたければ朝寝をさせよ
- 夜の勉強が合理的であるもう一つの理由

第4回：眠れよ、人類

- ショートスリーパーが優れているわけではない
- 日本人は睡眠をなめすぎ

第5回：睡眠という最高の癒し

- 眠ることが健康につながる理由
- 眠ることが楽しみになるといい

第6回：昨日眠った自分は、今朝起きた自分と同じ？

- 出会うはずのない人同士が夢に出てくる理由
- 眠ることを疎かにしないで

▼ロフターとは

創業93年。百貨店を中心に全国に50店舗を展開。枕の専門知識を持つピローフィッターが在籍する枕の老舗メーカー。始まりは創業者が不眠で悩み、出張先のホテルに自分の枕を持ち込んだことから研究をスタート。首のカーブに合わせて枕の高さを選ぶコンサルティング販売を日本で初めてスタートさせました。また、寝姿勢の研究により、日本で初めて抱き枕を販売した企業です。お客様の睡眠の悩みに寄り添いながら、一人ひとりにフィットする枕をご提案いたします。

【本件に関するお問い合わせ先】

ロフター株式会社 TEL：03-6281-8341
広報担当 佐伯 MAIL：pr@lofty.co.jp
公式サイト：<https://www.lofty.co.jp/>