

ここがすごい！  
スーパーホテルの

# ぐっすり 10のこだわり

スーパーホテルでは、お客様にぐっすりお休みいただくための多彩な取り組みを実践しています。睡眠の最先端を研究するブレインスリープが専門家の見地から、これらをチェック&解説します。



## 2 客室の湿度がととのう 珪藻土

睡眠にとって快適な温度は「やや涼しい」と感じる程度がおすすめ。高温環境では覚醒が頻繁に起こります。さらに湿度も重要で、高すぎても低すぎても睡眠の質が低下します。スーパーホテルの客室は自然に湿度が整う珪藻土が使われており、理想的な環境を実現していますね。

〈推奨の温湿度〉  
夏：温度は25℃前後 湿度は50-60%  
→ 暑すぎると深部体温の低下が促されない  
冬：温度は19℃前後 湿度は40-50%  
→ 寒すぎると手足からの熱放散が促されない  
= 深部体温の低下が起こりにくい

## 5 香りで「ぐっすり」 ヒノキの 天然アロマ

ヒノキのアロマは自然な木の香りが心地よく、リラックス効果が非常に高いとされています。ヒノキに含まれるフィトンチッドやテルペンなどの成分が神経系に作用して穏やかに和らげてくれるからです。スーパーホテルのロビーに使われているヒノキの天然アロマは、仕事や旅行による緊張やストレスを解消し、リフレッシュしてくれるでしょう。



## 6 高さ・硬さ別に 8種類から選べる 選べる枕

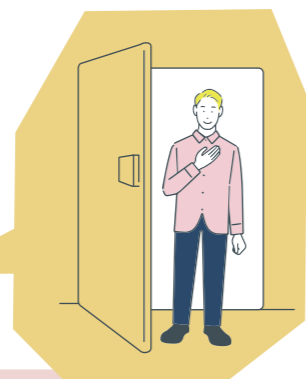
睡眠の質を向上させるには、枕選びも非常に大切です。自分の体に合った通気性の良い枕を使うことで首や肩への負担が減りリラックスした睡眠が実現します。スーパーホテルの「選べる枕」は、人それぞれに違う体型に合うものをセレクトできる画期的なシステムですね。



## 7 いつでも睡眠に必要な暗さへ 広めの ベッドサイズ

寝返りは血行を良くして筋肉の緊張をほぐすため、睡眠の質を向上させます。寝返りを打つスペースを十分に確保でき、寝ている間に自由に体を動かせる広いベッドが理想ですが「自宅ではなかなかスペースがない…」という方も、スーパーホテル宿泊時には存分に広いベッドを味わってみてください。

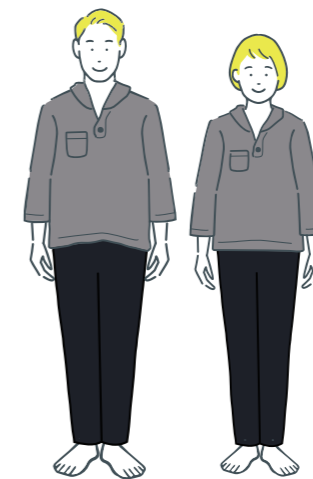
## 1 防音で「ぐっすり」の環境を 遮音性の高い 防音扉



睡眠の質を高めるには、静かな環境を整えることが重要。ささやき声くらいの30デシベルでも睡眠に影響するといわれています。そのため寝室は防音効果のあるドアや床にして、エアコンや加湿器も音が静かなモデルが良いでしょう。外部の騒音を最小限に抑えるスーパーホテルの防音扉は、快適な眠りを確実にサポートしてくれると思います。

## 8 生地特殊加工を施した 超・ぐっすり パジャマ

睡眠中に何を着るかも、実は睡眠の質を左右します。体温調節をサポートする風通しの良さや、肌に優しい素材がベスト。デザインは血流やリンパの流れを妨げない、ゆったりしたものがおすすめです。スーパーホテルの「超・ぐっすりパジャマ」は、優れた通気性と肌触り、実用的な快適デザインで良眠をサポートしてくれます。



## 9 耳から「ぐっすり」 ヒーリング ミュージック

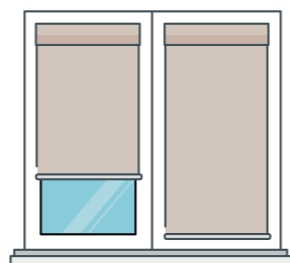
寝る前に音楽を聴くのは、副交感神経を優位にして入眠しやすい環境を整えるという点で、睡眠にポジティブな効果があると考えられています。睡眠に適した音楽は、1/fゆらぎ(規則的なリズムと不規則なリズムが調和したもの)が良いとされ、例えば自然の音を取り入れた環境音楽などが望ましいでしょう。スーパーホテルのヒーリング音楽も非常にリラックスできますね。なお、眠っている間は睡眠を阻害しないくらい小さな音にしたがり、音楽は消しましょう。



## 3 天然温浴による リラクゼーション効果 天然温泉

寝る90分前までに、お風呂に15分くらい入ると体温が一時的に上昇します。入浴後に体温がゆっくりと低下する過程で副交感神経が優位になり、深い睡眠を誘発する効果があるとされています。特に炭酸泉の温泉は血行を促進し、筋肉の緊張を緩和してリラックスに導きます。スーパーホテルの天然温泉をぜひ利用してください。

## 4 いつでも睡眠に必要な暗さへ 遮光 カーテン



夜間における光刺激は、就寝時間の遅れや寝付きの悪さ、深いノンレム睡眠の減少など眠りを阻害します。一方、光には覚醒作用もあるため起床時に有効活用することで体内時計を正しく働かせるサポートをしてくれます。就寝時には光を遮光するカーテンを閉めて、起きると同時に光を浴びる…必要な暗さと明るさを提供してくれる遮光カーテンは、睡眠への効果が期待されます。

〈就寝準備/推奨照度・色温度〉  
照度【30-50lx以下】、色温度【暖色系、3000-4000K以下】  
〈就寝時/推奨照度・色温度〉  
照度【0.3lx以下】、色温度【暖色系、3000K以下】

## 10 翌朝「すっきり」とお出かけいただくために 健康朝食



睡眠に良い食事は、トリプトファンやマグネシウム、ビタミンB群、健康的な脂質などの栄養素がバランス良く含まれたメニューです。そんな健康的な朝食をしっかり食べることで、日中のエネルギーが安定すると共に、夜の質の良い睡眠にもつながります。地産地消にこだわったスーパーホテルの朝食で、元気に1日をスタートしてください。