2022 年更新（第 2、7 期） 睡眠環境・寝具指導士® 資格更新対象者論文より一部抜粋

なるほどの声！ ①

編集：睡眠環境・寝具指導士®認定委員会事務局

［寝具編］ 論文課題より

地球環境を守る寝具とは

・SDGs 活動は商売要素の為に行うのではなく、企業としての理念・姿勢ということを前面に出す状況。未来には企業の理念・姿勢を越えて、SDGｓ活動が企業の必須項目になり、２０３０年以降はさらに意識が高い目標が設定。子供や孫の世代に素晴らしい地球環境を継承できると考える。

・寝具業界は市場規模から考えても、1 社でリサイクルをやりきることが難しいと考える。業界全体として一つのスキームを作り、各社が活用する。

新生活様式(ニューノーマル)における睡眠の重要性と寝具が果たす役割

・生活リズムを整える役割の寝具、実はパジャマは質の高い睡眠をとるために非常に重要な寝具である。寝ている間の汗等をしっかりと吸収し蒸れないようにすること。伸縮性のある生地を使用し、縫製を工夫することで寝返りなどを妨げないような仕様にすることが大切。

「健康寿命延伸」実現のための生活と睡眠

・某スポーツ衣料大手メーカーが 2022 年に初めてマットレスを売り出した。
快眠を促す「スリープテック」の進歩も著しい。「寝る」ことが悪であった時代はもはや遠い過去のことであるかのように生活も大きく変わって我々寝具業界は良い寝具を開発し提供することで、日本の健康寿命延伸に役立つことができる。

・規則正しい生活習慣を身につけることで健康寿命をより平均寿命に近づけることは
個々の人生の幸福度を上げると共に社会保障の負担を軽減し、若い世代が引き継ぐ素
晴らしい世の中を構築することにも繋がる。

・店舗販売や業界の活動として、健康寿命延伸に欠かすことのできない睡眠をより豊かで、恩恵のある「快眠」に変える周知活動、キッカケの窓口でなければいけないと考える。

［睡眠編］ 論文課題より

睡眠習慣の把握と改善睡眠習慣の把握と改善のための対応策

・睡眠習慣の記録を取ることは、睡眠の質と量を把握するために重要である。自分の睡眠のパターンを理解することで、改善するための具体的な手段を見つけることができる。

・小中学生の睡眠で「起立性調節障害」について「睡眠」のリズムを整えることが、ひとつの予防策になるのでは。睡眠障害等の自律神経の乱れを起こさないように大切なことは時間軸を整えること。食事、運動はもちろん、正しい睡眠環境を整えることが大切である。