

## 寝具の未来



羽毛ふとんメーカー「安心堂」の若社長「安心くん」。  
羽毛ふとんのことや原料の羽毛の事などを、皆様にわかりやすく解説します。  
今回は、住環境の変化から予想する寝具の未来について…。

寝具に用いられる素材は、綿から化繊、羊毛、羽毛と変わってきました。羽毛の時代はまだまだ続きそうです。前回このことはお話しいたしました。今回は、寝具の未来について考えてみようと思います。

江戸時代の人々は、人が空を飛ぶなどという事は夢物語の世界で、近い将来に起こりうると考えた人などは殆どいなかったのではないのでしょうか。ところが現実にライト兄弟が1903年の12月17日に人類史上初めて有人動力飛行機の初飛行に成功しました。これより以前にも気球やグライダーなどの意図的な有人飛行で1852年のアンリ・ジファールによる飛行船などの動力飛行の前例は存在します。その後数十年で旧ソビエト連邦のソユーズやアメリカのアポロ宇宙飛行船による宇宙への有人飛行が次々と成功し、今では、地上から遥か彼方の宇宙ステーションで人が生活しています。300年後には人類の衣食住が、今では考えられないような変化を遂げているのではないのでしょうか。その中で寝具の未来ですが、50年前と今を比べると住環境の温度調節の一つをとっても大きな変化があります。代表的なのは空調ですが、扇風機から始まり、クーラー、そしてエアコンとなり、そのエアコンもただ冷やすだけでなく様々な機能が付加されて日常生活に欠かすことのできないものとなりました。しかし、ま

だ寝具との関連は薄く、室内の快適空間を作り出すための電気製品の域は超えていません。今後、このエアコンが寝具と一体化した電装寝具へと変化していくことは十分に考えられます。カプセルホテルというのは既に存在します。カプセルベッドというのもたまに耳にします。これらは寝室が小さくなったものにすぎません。

ここで、電気機器の最新技術と睡眠環境の科学的データがコラボしたらどうなるのでしょうか。畳一畳ほどの小さな寝室で温度調節はもちろんのこと、頭から足先までの細かな部位別温度調節や加湿器と除湿機能を持った電子知能による湿度調整が可能となれば入眠時から覚醒時までの人体の体温変化に対応した適正空間を創ることができます。さらに床面にかかる体圧分散機能などの細かなデータを組み入れることで、使う人の体温、健康状態、好みをコンピューターが識別し常に快適な空間を自動制御し創り出すこともできます。

残念ながらこれが実現すれば、羽毛ふとんなどの掛けふとんは必要なくなります。さらに無重力空間を創りだせれば、体を支える寝具も必要なくなります。でもこれは、まだ先の話です。今は、快適な寝具造りに専念し、皆様の快適な眠りに貢献していきたいと考えています。本当にこれが遠い遠い未来の話なら良いのですが。



日本羽毛製品協同組合

# 日羽協ニュース

[編集発行] 日本羽毛製品協同組合

[事務局] 〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町3-12-4白鷺ビル7階

TEL 03-5649-2285 FAX 03-5649-2286 ホームページ <http://www.nichiukyo.org>

## 羽毛製品講演会を開催いたしました。



日本羽毛製品協同組合（日羽協）では、平成29年12月8日（金）に、第9回目となる羽毛製品講演会を開催いたしました。当日は組合員・賛助会員・関係団体47社から84名が来場しました。開会に際し、日羽協理事長河田敏勝より挨拶があり、続いて、日羽協理事でもある株式会社丸八ホール

ディングス取締役副会長 岡本八大氏による講演「ポジティブメンタルヘルスで安眠、豊かな人生、事業の発展を！」が行われました。講演内容につきましては、本紙2ページにてご紹介しております。ぜひ健やかな睡眠に、お役立てください。



# ポジティブメンタルヘルスで安眠、豊かな人生、事業の発展を!

株式会社丸八ホールディングス取締役副会長 岡本八大

皆様がちゃんと眠れるようになり、元気、笑顔、そして事業を発展させていくエネルギーを獲得しましょう。

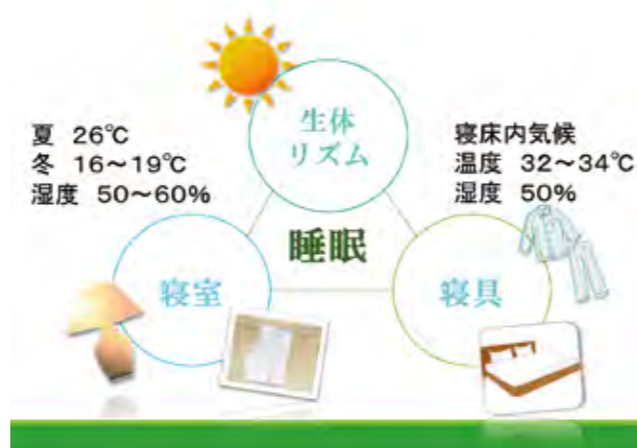
## 1. 最適な睡眠環境

睡眠は寝室、寝具、生体リズムの3つのカテゴリーに分けられます。

(ア) 寝室は暗くて静かな環境を作りましょう。室温は夏26℃、冬16～19℃、湿度は50～60%が望ましいです。

(イ) 自分にあった敷き寝具を使いましょう。柔らかさは寝付きを、硬さは適度な寝返りを促し目覚めを良くします。布団の中は温度32～34℃、湿度は50%が適しています。

(ウ) 生体リズムは体内時計に代表される私たちが持っているリズムです。太陽に合わせて行動する、昼間は体温を上げる、ストレスを解放してリラックスするとリズムが整います。



## 2. 安眠サイクル～睡眠は神様からの贈り物～

上手に眠れない大人はいますが、外で元気に遊んできた子供が明るい玄関の床の上でも眠ってしまうことを考えると寝室も寝具よりも大切なことがあるように思えます。それは積極的な生き方をした人の所に深い睡眠が訪れ、高いエネルギーを獲得するという事です。子供は常に新鮮な刺激を数多く受けています。脳に刺激がくれば脳はそれを知恵に変えるために睡眠を促してくれます。年を重ねると時間がたつのが早く感じます。その原因の一つが同じことを繰り返しているからです。いろいろな挑戦を数多くすることが眠りを改善し、認知症も予防し、人生を充実させてくれます。

## 3. 安眠、エネルギーを獲得する精神

(ア) 安眠を誘い、事業を加速させるエネルギーを高めてくれる考え方としてアントレプレナーシップを提案します。アントレプレナーは以前、起業家と訳されていましたが、必ずしも経営者のことを指している訳ではありません。夢を持って、どんな困難でも乗り越えて行こうとしている人の

ことを指します。サラリーマン、公務員でもアントレプレナーになれ、経営者であっても生活のためにやっている人はアントレプレナーとは呼びません。アントレプレナーは物事に不可能はなく、全ての人に無限の可能性があると考えます。

(イ) アントレプレナーは物事を他人のせいにはせず、自分がコントロールできるものに焦点を当てて考えます。自分がコントロールできるものとは、自分の考え方、自分の行動、未来などです。コントロール出来ないものは他人の欠点、他人の評価、他人の行動、過去の出来事などです。過去と他人は変えられない、変えられるのは自分と未来と考えます。

(ウ) アントレプレナーシップは2つの要素から成り立っています。1つはプラス受信です。問題が起きたことが問題ではなく、それをどう捉えたかが問題です。問題をピンチと捉えるかチャンスと捉えるかです。チャンスと捉えるためには、問題に遭遇したときにまず「チャンス」と言うことです。言ってから「これはなんのチャンスだろう?」と考える。質問を投げかけてあげれば答えを見つけることができます。

(エ) もう1つの要素は主体的であるということです。主体性は次の4つから成り立っています。

- ①自己依存  
他人に期待せず、自らに期待する
- ②自己管理  
自らの可能性を最大限に発揮する
- ③自己責任  
真の原因は、自分自身にあると考える
- ④自己評価  
本物、一流を目指してとことんやる



ふとんや寝室の環境だけでなく、日々の生活、気持ちの持ち方が安眠の基本です。ぜひ、日々の生活の中で、このポジティブメンタルヘルスを意識してみてください。そして、安眠だけでなく、より充実した人生を手に入れてください。



岡本 八大氏 プロフィール

1971年生まれ (株)丸八真綿入社後、ニュージーランドでの研修、店長、広告宣伝業務、社長秘書を経て、役員に就任。眠りの大切さを学び、伝え広めてゆく活動(安眠総研)を2006年より開始。全国でセミナーや講演活動を行なっている。



## 羽毛製品講習会を開催いたしました。

【羽毛ふとんの知識啓発事業】

羽毛原料の産地偽装問題や  
安全性・選び方・取扱方法について学ぶ(東京都千代田区)



平成29年11月8日(水)主婦連合会衣料部学習会として、羽毛製品講習会を実施いたしました。会場となった主婦連合会会議室には、関係者20名が集まり、DVD放映、派遣講師(羽毛製品アドバイザー)の岡本八大氏、佃光明氏による講習の後、質疑応答が行われました。

### 羽毛製品アドバイザー派遣を行っております。

#### 1. 主な講座内容

羽毛製品(羽毛ふとん、ダウンウェア関係)の品質と価格、製品の選び方及びリフォームなど羽毛製品全般

#### 2. 講師派遣に関する費用及び人数

講師派遣に関する費用は無料。ただし、会場設営等に関しては、主催者側でお願い致します。参加者人数は、約20名以上。講演時間は、約120分程度です。

#### 3. 講師派遣申込み方法

当組合にご連絡ください。開催ご希望日、場所等に応じアドバイザーを派遣致します。各消費者関係機関での通年行事として、定期的な講演も承ります。 電話 03-5649-2285

## 睡眠と音楽について

### 音楽で、よく眠れるようになる?

不眠症が直る音楽、よく眠れるCDなどと謳った広告を目にしたことがあります。

本当によく眠れるのでしょうか?なかなか寝付けないある晩「動画 睡眠 音楽」と検索してみました。すると411,000件ヒット!眠くなる音楽、10分以内に眠くなる音楽、深い眠りに誘う音楽、目覚めがスッキリする音楽などなど…。

しかし音楽そのものに直接不眠を治す力があるわけでもありません。また脳が興奮していると眠れなくなりますので基本的には静かで暗いところがいいと思われます。

お気に入りの音楽ですと気持ちが入ってしまったり聴き入ったりしてしまうので脳が活性化

されてますます眠れなくなってしまいます。穏やかな気持ちになると脳もリラックスして副交感神経が優位になり脳波にα波が現れます。このα波は深い睡眠に入る際に必要だと言われています。

よく眠れると言われて  
いる音楽はリラックス状態を作りやすくする「音」なのです。



### ハイレゾ音源は快感、安心感を増し、不快感、不安感を減少!

最近、音楽の世界でよく耳にする「ハイレゾ音源」。これはCDには収録されていない周波数を含む高音質オーディオのこと。人間の耳では

聞こえない帯域の周波数も含まれているのですが、実は脳は感じ取っているそうです。

株式会社電通サイエンスジャムと国立大学法人長岡技術科学大学が共同でまとめた調査結果によりますと、ハイレゾで脳は「快感」を約1.2倍、「安心感」を約3倍強く感じ、さらに「不快感」を約4割、「不安感」を約3割減少させることが分かりました。睡眠に対してもハイレゾは良い影響がありそうです。



## 安心の証、日羽協のゴールドラベル。

### 羽毛の品質を見える形に

羽毛ふとんの性能は、中の羽毛の品質で決まります。フェザーよりダウン、ダウンならダウンボールが大きいほどより多くの空気を含むことができ、高品質な羽毛だと言えます。しかし、中身

を開けて確認できないのが羽毛ふとん。そこで、日本羽毛製品協同組合(以下日羽協)では、ゴールドラベルを発行しています。

### 高い信頼性のために

ゴールドラベルは日羽協に加盟する事業者のみが使用することができ、製造、販売する羽毛ふとんに使用する羽毛を、日羽協認定試験機関にて試験した上で発行されます。発行にあたっては、JIS規格で定められた様々な試験基準を満たし

た羽毛に、ふとんの中と同程度の圧力をかけ、その時の羽毛1gあたりの体積(cm<sup>3</sup>/g)を計測します。その際の数値、「ダウンパワー」により4種類のゴールドラベルを用意しています。

### ダウンパワーの違いが性能の違い

ダウンパワーの数値が大きいほど羽毛は大きくふくらみ、それだけ保温性が高く羽毛ふとんとしての機能が高いと言えます、また、一般的に高価に

なります。お住まいの場所の気候、寝室の環境、季節、ご予算に合わせて、ゴールドラベルをご購入時の目安としてお役立てください。

**ダウンパワー** 

	プレミアム ゴールドラベル <b>440 DP 以上</b>		ロイヤル ゴールドラベル <b>400 DP 以上</b>
	エクセル ゴールドラベル <b>350 DP 以上</b>		ニューゴールド ラベル <b>300 DP 以上</b>

## いつまでも、お使いいただけるように。

### リフォームのおすすめ

長年お使いいただいた羽毛ふとんは、ボリューム感が減ったり、中の羽毛の片寄りや羽毛の吹き出しが生じたりして、新品時の性能を発揮で

きなくなります。しかし、リフォームをすることで性能をよみがえらせることが可能です。

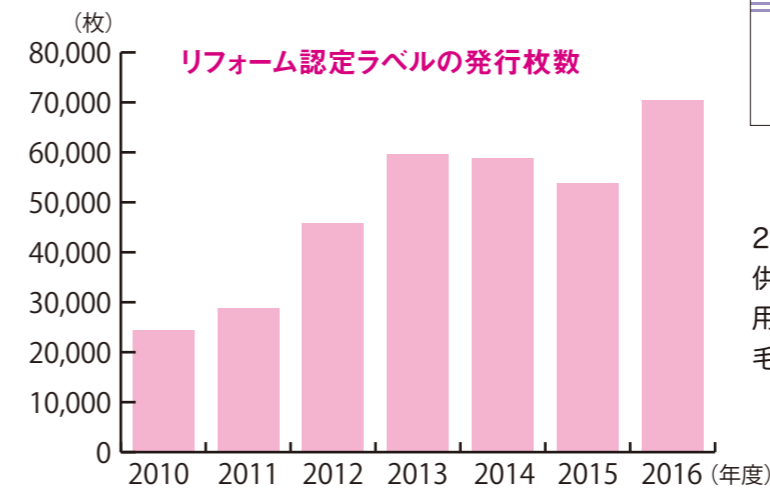
### 認定工場なら安心です

羽毛ふとんのリフォームでは、中の羽毛自体を洗い、必要に応じて羽毛を足してふとんを仕立て直します。ふとんの製造同様、消費者の皆様が直接中身を確認できないため、日羽協では、リフォー

ムを行うための専用設備を備え、適切な管理を行うことのできる加盟社を2018年2月現在40社認定しています。

### リフォーム認定ラベルをご確認ください

リフォーム認定工場に対しては、認定ラベルを発行しており、リフォームしたふとんに添付することで、その内容がわかるようになっています。資源の有効活用のために、またいつまでも高品質の羽毛ふとんをお使いいただけるように、ぜひ、リフォームをご利用ください。



2010年以降の羽毛原料価格の高騰、供給不足もあって、羽毛ふとんの個人用リフォームは年々増加基調にあり、羽毛のリサイクル活用は進んでいます。

羽毛ふとんのリフォームは、日羽協のリフォーム認定工場です。 [www.nichiukyo.org/overview/reform/](http://www.nichiukyo.org/overview/reform/)