

2015年9月9日

株式会社 リクルート 住まいカンパニー

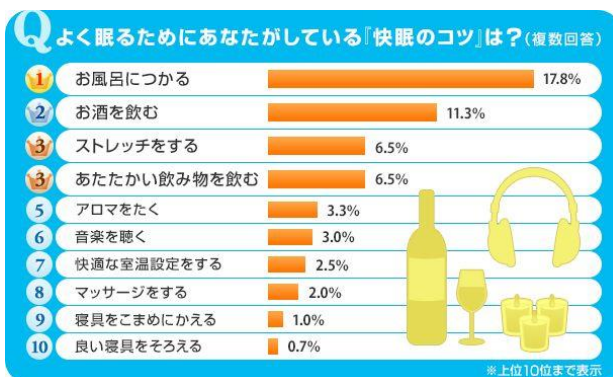
「ぐっすり眠りたい！」。みんながしている快眠のコツ1位は「お風呂」、2位「お酒を飲む」

よく眠るためにあなたがしている『快眠のコツ』は？

～くらしの「気になる！」を徹底調査「SUUMOなんでもランキング」～

株式会社リクルート住まいカンパニー（本社：東京都中央区 代表取締役社長：野口孝広）が運営する不動産・住宅サイト『SUUMO（スーモ）』は、住まいや暮らしに関する様々なアンケート結果を「SUUMOなんでもランキング」としてご紹介しています。今回は「よく眠るためにあなたがしている『快眠のコツ』は？」というテーマの調査結果をまとめましたのでお知らせします。

お風呂にお酒、ストレッチ……体を温めるものが上位にランクイン



秋を感じる日も多くなってきましたね。寝苦しい夜も終わりに近付き、徐々にぐっすり眠りやすい気候に。9月10日は寝具の日ということで、今回はみんながよく眠るためにしている「快眠のコツ」を聞いてみました。

1位は「お風呂につかる」、2位は「お酒を飲む」。続く3位は「ストレッチをする」、「あたたかい飲み物を飲む」。いずれも血行がよくなり、体が温まりますよね。快眠を得るためには、深い睡眠をとることが必要。そして、深い睡眠のためには身体全体をリラックスさせることが重要です。「布団に入ってから、呼吸で全身のストレッチをしている」「神経が休まるカモミールティーは効果があると思う」など、みなさん工夫をしている模様。これらは、就寝前にリラックス状態をつくり、睡眠直後にすんと深い眠りにおちるために理にかなったものようですよ。ちなみにアルコールは少量なら、脳の覚醒中枢を麻痺させるので快眠に有効。でも、飲みすぎには注意ですよ～。また、4位の「あたたかい飲み物を飲む」に関しては、興奮作用のあるカフェインを含んだものより、ハーブティーやホットミルク、麦茶のようなものがオススメ。コメントにも「ホットミルクを飲むと眠りやすいと聞いたことがある」「寝る前にコップ1杯の白湯を飲む」などがありました。また、9位と10位には寝具にこだわるコツがランクイン。「枕の高さを調節する」「いいマットレスで寝る」といったこだわりのコメントが見られました。

最近、自分の頭や体のラインにぴったり合ったオリジナルの寝具をつくることができるようになり、枕の高さや素材も豊富にそろっています。寝苦しい夏が終わる今の時期、寝具を一新してみると思いもしなかった快眠が得られるかも。でも、「睡眠の秋」となって、遅刻や集中力不足とならないように気を付けてくださいね！！

リクルート住まいカンパニーはこれからも、ひとりひとりにあった「まだ、ここがない、出会い。」を届けていきます。

【本件に関するメディア掲載・取材に関するお問い合わせ先】

株式会社リクルート住まいカンパニー 企画統括室 統括部 カンパニー・コミュニケーショングループ
 メール：sumai_press@r.recruit.co.jp 電話：03-6835-5290

2015年8月26日

株式会社 リクルート 住まいカンパニー

【フリーコメント抜粋】

「梅酒を飲む」「ラベンダーの香りでリラックス」「クラシックを聴く」「10分のマッサージ」などの声も

- お風呂につかる：ゆっくりお風呂につかるとリラックスできて安眠できます。（42歳・女性）
- お風呂につかる：風呂で温まった後、体温が下がってきたころが一番よく眠れるから。（55歳・女性）
- お酒を飲む：梅酒などを少量飲むとリラックスできるし身体も温まるから。（54歳・男性）
- ストレッチをする：適度に体も温まり、スヤスヤ眠れます。（57歳・女性）
- あたたかい飲み物を飲む：布団に入る前に水分補給。やはり温かいハーブティー。（56歳・女性）
- アロマをたく：ラベンダーの香りでリラックスできるので。（26歳・女性）
- 音楽を聴く：ゆったりしたクラシックを聴くと落ち着く。（40歳・男性）
- 快適な室温設定をする：夏場の気温が高いときなどは使うべき。（31歳・女性）
- マッサージをする：肩や足の裏など、夫と10分ずつマッサージ！気持ちよくて眠くなる。（54歳・女性）
- 寝具をこまめにかえる：きれいな寝具だと安心して寝れる。（26歳・男性）
- 特になし：あまり快眠できないが、なにか対策をと考えると余計に眠れなくなる。（38歳・女性）

<調査概要>

【調査実施時期】2015年04月10日～2015年04月14日

【調査対象者】全国の20～59歳までの男性200名・女性200名

【調査方法】インターネット調査

【有効回答数】400

- ▼（最新）よく眠るためにあなたがしている『快眠のコツ』は？
http://suumo.jp/article/nandemorank/rank/hitori_kyujitsu/15250/
- ▼（前号）災害時に1つだけ持ち出せるとしたら、何を持っていく？
<http://suumo.jp/article/nandemorank/rank/mansion/15116/>
- ▼不動産・住宅サイト『SUUMO（スーモ）』はこちら
<http://suumo.jp/>
- ▼リクルート住まいカンパニーについて
<http://www.recruit-sumai.co.jp/>

リクルート住まいカンパニーはこれからも、ひとりひとりにあった「まだ、ここにはない、出会い。」を届けていきます。

【本件に関するメディア掲載・取材に関するお問い合わせ先】

株式会社リクルート住まいカンパニー 企画統括室 統括部 カンパニー・コミュニケーショングループ
メール：sumai_press@r.recruit.co.jp 電話：03-6835-5290