

### “9月3日「秋の睡眠の日」”

## 「睡眠負債」で2017年新語・流行語大賞を受賞 脳科学者 枝川義邦教授 監修

若手実力派ミュージシャンたちの「レガリア・リラクシン・プロジェクト」による、  
エイベックスプロデュースの完全オリジナル音楽集。

## 「睡眠時に適した～レガリア・リラクシング・ミュージック」発売!!

9月12日（水）より大塚家具店舗および公式サイト、生協カタログ限定販売

総合インテリア販売の株式会社大塚家具（本社：東京都江東区、代表取締役社長：大塚久美子）は、「2017年ユーキャン新語・流行語大賞」を受賞し注目を集める「睡眠負債」でおなじみの脳科学者・枝川義邦教授の監修のもと、エイベックスプロデュースの若手実力派ミュージシャンによる心地よい睡眠のための音楽プロジェクト「レガリア・リラクシング・プロジェクト」による完全書下ろしオリジナル楽曲作曲、演奏によるオリジナル音楽集「睡眠時に適した～レガリア・リラクシング・ミュージック」を9月12日（水）に大塚家具店舗（有明・新宿ほか）および公式オンラインショップにて販売開始いたします。

脳神経科学が専門の枝川義邦教授によると、毎日少しずつの睡眠不足が積み重なり積もって、深刻な病の原因になり得るのが「睡眠負債」。1日30～40分程度の睡眠不足が積み重なると、がんや認知症、糖尿病、うつ病を引き起こすリスクが高まるといわれているのが睡眠負債の概念ですが、負債をためないようにするには1日7時間程度の睡眠が必要であるといわれています。しかし、日本人の約40%は6時間以下しか寝られていないという結果もあり、その対策として「眠りの質」を改善することが重要だといえます。

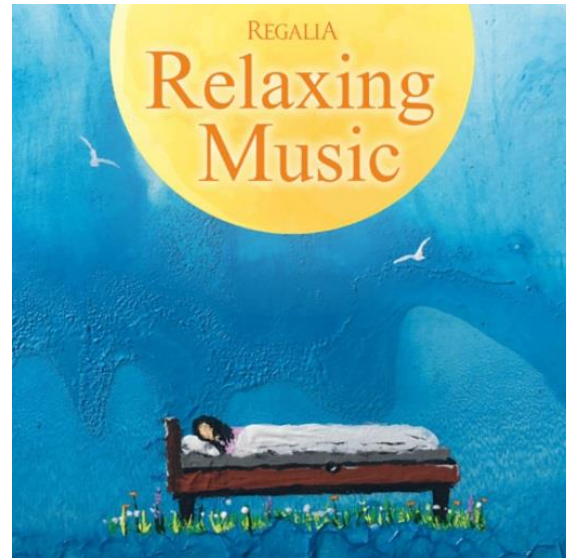
睡眠環境を熟知した、枝川義邦教授監修による「睡眠時に適した～レガリア・リラクシング・ミュージック」は、睡眠時を心地よくするのに適切な音楽を新しく制作し、試聴前後の気分調査で「穏やかな気持ちになれた」項目で有意な変化があった楽曲を収録した音楽集です。上質な睡眠環境を追求する大塚家具と、音楽はじめアニメやデジタル事業等を展開するエイベックスとがタッグを組み、極上のやすらぎミュージックをお届けします。

楽曲の作曲・演奏は、エイベックスプロデュースの若手実力派ミュージシャンたちによる、本企画のために結成された快眠音楽プロジェクト「レガリア・リラクシング・プロジェクト」による完全オリジナルです。

楽曲には、睡眠の質向上や記憶力のアップ、癒しの効果などで注目を集めるピンクノイズを取り入れています。この度は、屋久島の自然音を収録。「1/f ゆらぎ」を持つピンクノイズは、海の波、滝の音、小川のせせらぎ音などのより自然界に近づいたバランスのいい音であると研究されています。

この度、大塚家具では9月1日（土）から9月30日（日）の期間に「レガリア・リラクシング・ミュージック」の販売や、「秋のベッドフェア2018」など、眠りに関する様々な取り組みを展開し、睡眠環境の質を高める提案を行います。

詳しくはこちら：[https://www.idc-otsuka.jp/fair/sleep\\_project/](https://www.idc-otsuka.jp/fair/sleep_project/)



《本件に関する報道関係者お問い合わせ先》

株式会社 大塚家具 広報部 担当：森 柴田

TEL：03-5530-5566 / FAX：03-5530-5567

E-mail：koho@idc-otsuka.co.jp

## 商品概要

### CD アルバム (スマブラ付)

### 睡眠時に適した～レガリア・リラクシング・ミュージック

毎日に極上のやすらぎを。より上質なリラックスタイムのための音楽

試聴前後の気分調査で「穏やかな気持ちになれた」項目で有意な変化があった楽曲を収録。



販売価格：2,100円 (税別)

2,268円 (税込)

発売日：2018年9月12日 (水)

品番：AQC1-77396

大塚家具 (店舗+WEB) + 生協カタログ限定商品

監修：脳科学者/早稲田大学教授 枝川義邦

※全曲インストゥルメンタル

※効果には個人差があります

※スマホで聴けるスマブラ付き

※完全書きおろしオリジナル楽曲

※試聴前後気分調査により「穏やかな気持ちになれた」項目で有意な変化があった楽曲を収録。

効果測定調査実施分析：

首根美恵 (心理学士/青山心理発達相談室代表)

※ジャケット：画家 近藤康平

【CD商品詳細】<https://avex.jp/regalia/>

## 睡眠時に適した～レガリア・リラクシング・ミュージックは、睡眠環境を熟知した、枝川教授が監修しています。

### 監修者あいさつ

現代人は忙しい --- 皆さんも実感しているのではないのでしょうか。忙しい毎日、削るとしたら睡眠時間、となりがちです。しかし、私たちが眠っている間に特に意識していなくても、脳や身体の中ではさまざまな仕組みが働いて、次の日に健やかに過ごせるようになっていきます。睡眠は「まず生きる」「よりよく生きる」ために必要なのです。

もちろん、ただ長く眠ればよいというものでもなく、しっかりと、良質な睡眠をとることが大切です。私たちの日常では、実に多くのことが睡眠の質を左右しています。特に、眠る前の時間をどう過ごすか。これが大きく影響しているのです。

私たちは、五感を介して周囲の情報を脳にインプットしています。眠るための環境は、良質な睡眠には重要です。

心地よい音楽や香り、そして良質な寝具に包まれて、脳も身体もリラックスして過ごす。それがストレスから解放されたよりよい眠りに導いてくれます。このCD は睡眠時の環境を心地よいものにするのにぴったりの音楽を制作し、試聴アンケート結果に基づき選曲しています。入眠前や日中のリラックスしたいときにぜひ聴いてみてください。



### 枝川義邦 (えだがわ・よしくに)

脳科学者 / 早稲田大学教授

東京大学大学院薬学系研究科博士課程を修了して薬学の博士号、早稲田大学ビジネススクールを修了してMBA を取得。脳の仕組みや働き、人間のこころや行動について、テレビや雑誌への出演も多い。2015 年度に早稲田大学ティーチングアワード総長賞、2017年度にユークキャン新語・流行語大賞を受賞。

著書：『「脳が若い人」と「脳が老ける人」の習慣』(明日香書店) 『「覚えられる」が習慣になる！記憶カドリル』(総合法令出版社) 監修：『ぐっすり眠れる睡眠の本』(宝島社) 『たった30日！もの忘れストップ！大人の記憶カドリル』(学研)

《本件に関する報道関係者お問い合わせ先》

株式会社 大塚家具 広報部 担当：森 柴田

TEL : 03-5530-5566 / FAX : 03-5530-5567

E-mail : koho@idc-otsuka.co.jp

## 睡眠時の環境を心地よいものにするのに適切な音楽を制作し、 試聴アンケート結果に基づき選曲しています。

試聴前後のアンケート「穏やかな気持ちになれた」

### ■試聴アンケート結果に基づき選曲

試聴前後のアンケートの結果、「穏やかな気持ちになれた」という項目について、有意な変化があった楽曲を選曲しています。

### 効果測定調査実施分析

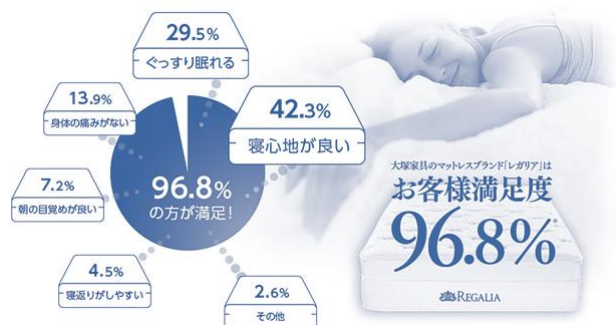
曾根美恵（心理学博士/青山心理発達相談室代表）  
被験者：42名（20代～60代の男女）



## お客様満足度96.8%※の寝心地 プレミアムマットレスブランド「Regalia（レガリア）」

REGALIA

この音楽集のタイトルにもなっている「レガリア」は、100年以上の長きにわたり「最高の眠り」を追求してきた米国キングスダウン社と、創業以来、日本の良質な眠りを提案してきた大塚家具の共同開発により誕生したプレミアムマットレスブランドです。1993年に日本市場ではじめてキングスダウン社のマットレスを展開して以来、日本の眠りの環境やニーズに合わせて改良を重ね、最新のテクノロジーによる厳選された素材や独自開発の構造を融合させた「雲の上に浮かぶようなからだに優しい寝心地」を実現します。レガリアは、3カテゴリー全9モデル（シングル69,800円～）の展開。



### ■レガリア公式ブランドサイト：

<http://www.idc-otsuka.jp/extra/regalia/>

※2017年4月に実施したレガリア購入者810人を対象に当社が行った電話アンケート調査に基づく結果。

## 秋のベッドフェア2018開催

レガリアモニターキャンペーンや大塚家具50周年記念としてレガリアのお得なパック販売など、レガリアの寝心地をお得に手に入れるキャンペーンを開催します。

期間：9月1日（土）～9月30日（日）

会場：大塚家具全店舗

公式ホームページ

<https://www.idc-otsuka.jp/fair/sleep/>

お得なフェア特典

**レガリアモニターキャンペーン**※

購入時と使用開始後の2回アンケートにご回答で対象マットレスが

**10%OFF**

対象のマットレス：5種（オネストイ、ロイヤルティ、アリア、レバンス、ゼレガリア）

レガリアの人気マットレスと寝具がセットでお得に

50周年記念 **レガリアパック**※

対象寝具を5点以上ご購入で **10%OFF**※

ベッドご購入で同数のベッド **引取り無料**※

など

※2018年10月31日（水）までのお届けが対象となります。

【株式会社大塚家具】 1969年創業。「上質な暮らしを提供する」ことを目指し、家具販売にとどまらず、修理、中古家具の買い取り・販売事業も手がける日本で唯一の総合インテリア企業。2017年3月10日経営ビジョン発表後、「暮らしのソリューション提案企業」として法人向け営業、資格保持者によるお住まいのインテリアのコーディネートサービス、家具レンタル、WEB・EC事業の強化を進めています。

●公式サイト：<http://www.idc-otsuka.jp/>

●SNS：Facebook <https://www.facebook.com/idcotsukapr/>

Instagram [https://www.instagram.com/idc\\_otsuka/](https://www.instagram.com/idc_otsuka/)

Twitter [https://twitter.com/idc\\_otsuka/](https://twitter.com/idc_otsuka/)

《本件に関する報道関係者お問い合わせ先》

株式会社 大塚家具 広報部 担当：森 柴田

TEL：03-5530-5566 / FAX：03-5530-5567

E-mail：koho@idc-otsuka.co.jp