

Happy Gift



監修:東京医科大学 精神医学分野 志村 哲祥先生
西川株式会社 日本睡眠科学研究所

掲載商品は、フィルムあるいは印刷インキの特性上、実際の色と異なって見えることがあります。また、表示価格は、メーカー希望小売価格です。このカタログの掲載内容は、著作権法をはじめとする知的財産に関する法律等により保護されています。カタログの無断転載、改変、一部あるいは全部の使用、その他一切の無断使用は禁じられています。



SLEEPTECH®

SLEEP for Dream

よく眠るって、
よく遊ぶくらい大切だ。



AiR G1

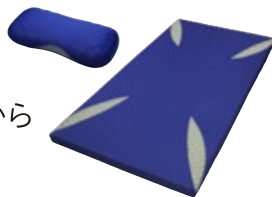
GROWING®



大谷翔平 × nishikawa

大きな夢を見よう! 2024 プロジェクト

[エア] マットレスを
日本全国の子どもたちに
大谷選手と nishikawa から
プレゼントしました!



2024「大きな夢を見よう!プロジェクト」へ
沢山のご応募、ありがとうございました。
大谷選手からのプレゼントを受け取ったお子さんや
親御さんたちから続々と反響の声が届いています。
そんなみなさんのお声を商品開発に生かし、
[エア]からキッズ専用のモデルが生まれました。



プロジェクト
特設ページは
こちら



今まで枕は使用せず
寝ていたのですが、
頂いた枕を使い始めてとても
気に入っているようです。

子どもの成長期に適しており、
ぐっすり眠ることで疲れがとれたり、
リラックスができ、
良い身体作りができていると感じます。
子どもとても喜んでますし、
感謝しております!

ベッドに横になった時の
気持ち良さが最高でした。
いつも以上にすぐに寝られたので
この夏休みは身長がぐんぐん伸びました。

苦手だった朝の寝起きが
前よりもスムーズに起きられるよう
になりました。親としても助かっています。

以前使っていたものより寝心地がよく、
ぐっすり眠れます。寝心地がよすぎて
いつまでも横になりたいくらいです。

西川株式会社調べ
(2024年8月~9月集計)
キャンペーン当選 アンケート回答者
n=71(男子45、女子26 10代と親)





子どもの睡眠時間は、1日の約半分。
 おとな以上に、寝具が成長を左右する。
 だからこそ、すべての設計を
 子ども目線で考える。
 それが、nishikawa の[エア-G1]シリーズ。
 成長期のほんのわずかな変化も、
 見逃しません。



体重・骨格によって、
 沈み込みを自動で合わせるマットレス。
 身長や首の長さによって、
 高さを細かく調節できるピロー。
 一枚と一つで、5歳から12歳まで、まるごとサポート。
 長時間の眠りによる負担をやわらげ、
 理想の寝姿勢を保ちます。



眠りはミライの土台だから。私たちは届けます。
 体、頭、心まで。すくすく育つ、すやすやを。
 寝ても覚めても、夢みる子どもたちへ。

SLEEP for Dream

AIR G1 GROWING





「寝る子は育つ」って ホントかな？

しっかり寝るほど学力アップ？

睡眠をしっかり確保することが、**記憶力の向上と、学力UP**に繋がります。

幼少期に十分な睡眠時間を確保しないとその後のIQが下がってしまうこと、逆に**睡眠時間をしっかりとることで、記憶力を司る脳の「海馬」が成長し、その体積も、睡眠時間の長い子どもはより「大きい」**ことが分かっています。

子どもの時期からの質の高い睡眠を十分とることは、健やかな脳の発達を促進する上でとても重要です。

スポーツするならいっぱい寝なきゃ？

睡眠をしっかり確保すると、**運動能力がUP**します。

十分な量と質の睡眠が、心肺機能や筋肉を使う能力の維持・向上に必須です。

睡眠には、**疲労回復だけでなく、筋肉を成長させたり、損傷を修復したりするはたらき**があります。

また、人間は睡眠中(特にレム睡眠時)に、「**手続き記憶**」と呼ばれる運動の仕方・技能や動作の記憶を定着させています。

運動能力を育てるためには、良い睡眠が必要不可欠です。

お話をうかがったのは
東京医科大学 精神医学分野

志村 哲祥 先生

寝不足だと太る？

人間は睡眠不足があると、食欲と代謝を司るホルモン(レプチンやグレリン)のバランスが崩れ、代謝の低下や食欲の増大が引き起こされます。さらに、子どもの場合、影響はその時だけにとどまらず、**幼少期の慢性的な寝不足は、成人後の肥満も生じやすいことが知られています。**



熟睡できないと背が伸びない？

体の成長には**成長ホルモン**が欠かせませんが、**睡眠の質に問題があると(熟睡ができないと)その分泌が低下してしまいます。**また、夜にたくさん光を浴びてしまったり、昼間に光が少なかったりすると、**メラトニン**というホルモンが低下してしまいます。**メラトニンが少なくなりすぎると成長期が早く終了してしまい、十分背が伸びない可能性も。**



“子どものうちこそ”
よく寝ることって
大事なんだね！



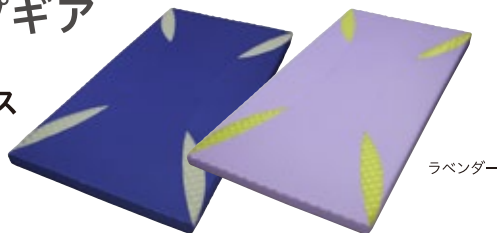
コレ1枚で6年間[※]サポート!

キッズ専用スリープギア

[エア-G1] マットレス

97×195×7cm

ブルー

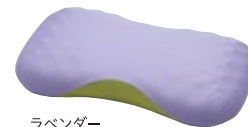


ラベンダー

[エア-G1] シリーズは、子ども特有の体格とその変化に適応し、成長を眠りからサポート。すくすく育つ、すやすやを。



ブルー



ラベンダー

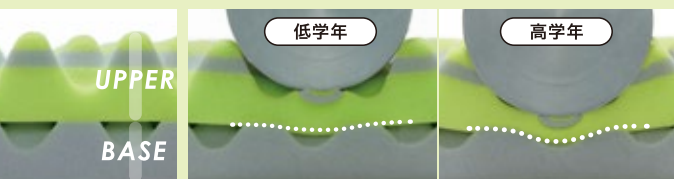
[エア-G1] ピロー

56×32×9cm



■成長によって体重が大きく変わっても
マットレスが沈み込みを調整してくれます!

育ち盛りの子どもに合わせてアジャストする
特殊立体ダブルクッション構造



使用前

沈み込み比較イメージ

※沈み込みの度合いには個人差があり、あくまでもイメージです。

Point 1

成長にあわせて
フィットして
くれる!

低学年と高学年では
2倍も違う体重。
でも必要な分だけ
沈んで、体をラクに
支えてくれるよ

Point 2

ポコポコが
気持ちいい!



寝ている時の
体重を点が
分散してくれるよ

いっぱい汗かく
キッズでも安心



Point 3

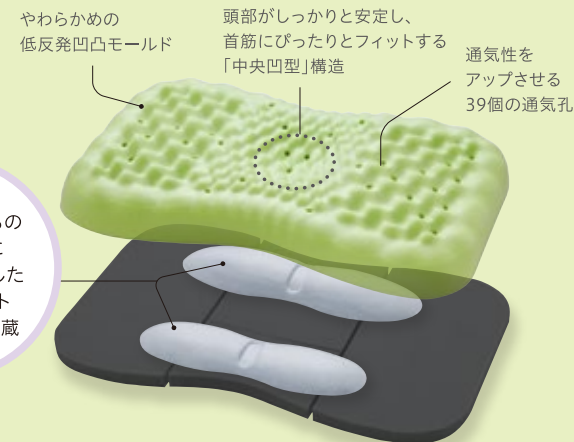
汗っかきに
うれしい!



■通気孔により、汗などの湿気の
拡散を促進!側地もお洗濯可能。

■成長によって身長・首の長さが変わっても
頸椎ラインに合わせて調節できます!

育ち盛りの子どもの成長にあわせて
アジャストする特殊立体ネックコア構造



成長する子どもの
頸椎ラインに
合わせて設計した
ネックプレート
(大・小)を内蔵

■横向き寝時の高さを
保ちやすく設計。優れた頭圧分散性を発揮!

■長時間の睡眠でも
負担がかかりにくく、
優れた体圧分散性を発揮!



■汗などの湿気の拡散に
配慮した独自構造!

ムレにくくて気持ちよく使えます。

※対象年齢は5~12歳。身長や体重によって個人差があります。

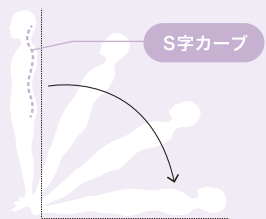


お話をうかがったのは
東京医科大学 精神医学分野 志村 哲祥先生

しっかり寝るには どうしたら?



寝る時も 姿勢が大事?



人は真っ直ぐ立っている時、背骨はなだらかなS字を描いています。横になっている状態でもこの姿勢を保つことが、自然で無理のない寝姿勢に繋がります。また、ほどよいクッション性で体を受け止め、バランスよく体圧を分散することも重要です。

よく寝ないと損しちゃう?

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、小学生の推奨睡眠時間は、9～12時間となっています。睡眠をしっかりとすることで、脳の発達、記憶の定着や学力、運動能力を向上させるだけでなく、ストレスや不安の軽減など成長にとってプラスにはたります。逆に、睡眠が足りないと、学業成績や幸福感および生活の質(QOL)が低下、将来の肥満リスクや抑うつ傾向が上昇するリスクがあります。

成長に合う方がいいよね?

質の良い睡眠をとる環境づくりの一步として、体がぐんぐん成長していく成長期には、その体の変化にフィットできる寝具を使うと良いでしょう。

成長期の子ども達は、体重は約2倍、身長は約1.4倍にも成長します。また、大人よりもたくさん眠るため、睡眠中の寝姿勢をしっかり支えてあげることが大事。

体の成長にあわせて必要な箇所を沈み込ませて体圧分散できる敷き寝具が理想的です。また、併せて首の頸椎ラインを保てるまくらを使うことも大切です。



一人で寝るといいの?

良質な睡眠をしっかりと確保するために、一人で心地よく眠れる環境を用意することが大切です。海外では子どもの一人寝が推奨されていますが、日本では母子のベッドシェア率が高い実情があります。同じ寝床で眠ると、体動・寝返り、暑さ・寒さ、寝息やいびきで双方の眠りが浅くなる原因に。

さらに、一人寝は睡眠の質の向上だけでなく、自立心をはぐくむことにもつながるという検証結果もあります。保護者と子ども、双方にとってメリットのある睡眠環境を整えることが重要です。



“子どもにも”
ちゃんと眠れる環境が
大事なんだね!

正しく使う

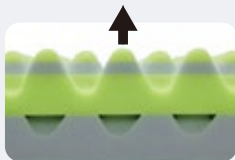
気持ちよく眠るための方法を知っておこう！
自分専用のマットレスとまくらを正しく使う方法

- 1 マットレスにはシーツを、
枕にはカバーをかけて使いましょう。
汚れを防いで、いい状態が長持ち。



- 2 正しい位置で眠ろう

ポコポコが上



仰向け時は真ん中のくぼみに頭を当てる



横向き時は高めの両サイドに頭を置く



マットレスは凹凸を上。

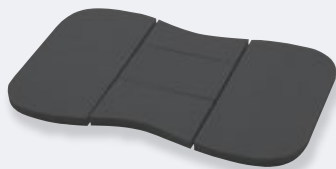
まくらは正しい位置に当てましょう。

- 3 まくらの調節方法
立っている姿勢と同じ姿勢になるよう
シートを抜いて高さ調節しましょう。



正しい当て方

首が不安定な当て方



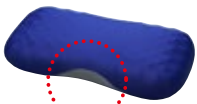
5つに分かれたシートで、
高さを2cmずつ細かく調節できるから、
いつでも自分にピッタリ！

低学年の時はLow side、高学年*になったら
High sideを首側に使うだけで、まくらがフィット！

成長によって変わる
頸椎カーブに合わせて
高さの微調節ができる
設計です。

Low side

低学年～
中学年



High side

中学年～
高学年



首の当たる位置

※詳しくは側面のネームをご確認下さい。

※あくまでも目安です。個人差があります。

お手入れ

6年間を気持ちよく使うために・・・
長く快適に使うためのお手入れ方法はコチラ！

マットレスの場合

軽しい丸めて
運べちゃう

マットレスにける
シーツをこまめに洗濯して
気持ちよく眠ろう！

マットレスを
呼吸させてあげよう！

起きたら丸めて、
湿気がたまりやすい裏側に
しっかり風を当てよう。

※1週間に1回を目指そう。
毎日だと◎



毎日コップ1杯分の汗をかくので、
1週間に1回はお洗濯を。
夏場の汗をよくかく時は、
よりこまめに洗濯しましょう。

除湿シートもおすすめ！

湿気をぐんぐん吸い取ってくれる
便利アイテム。
心地よさが続き、湿気による
ウレタンフォームの
へたれも予防してくれます。

まくらの場合

まくらカバーもこまめに
洗って爽やかに眠ろう！

特に子どもは汗っかき。
ムレは快眠の大敵なので1週間に1回は
まくらカバーを付け替えてお洗濯しましょう。
夏場の汗をよくかく時は、
よりこまめに洗濯しましょう。

ふわふわで
いっぱい寝ても
疲れな—い



中～高学年になったら
手前と奥をひっくりかえそう。

成長で伸びる首のカーブに
ピッタリ合うように高さ設計がされているので、
使い分けて長く使えます。

側生地は外して
お洗濯できます。

まくらカバーだけでなく、
側生地も洗えるので
長く清潔にお使いいただけます。

nishikawaは “子どもの 一人寝デビュー”を 応援します！

眠りで子どものミライをサポート。
すくすく育つ、すやすやを。



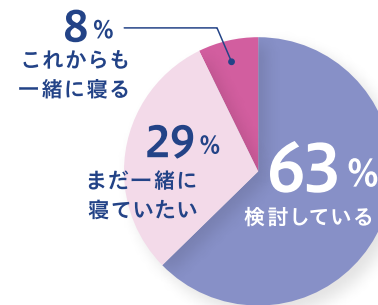
添い寝が“親と子”の 眠りの質を下げているかも？

添い寝をすることで…

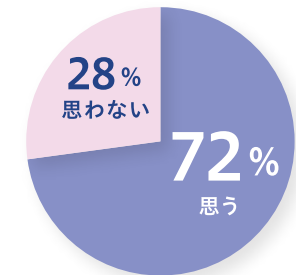
- 十分な睡眠スペースを確保することができない
 - 寝相がすごい…
 - 寝がえりが打てない
 - お互いの体動や体温変化、いびきが気になる
- など、良質な睡眠の妨げになることも…

nishikawa の調査では、以下の結果がでています。

子どもが一人で寝ることを
検討していますか？



小学生になったら
一人で寝て欲しいと
思っていますか？



2023年8月実施
(n=400)

親も子どもぐっすり眠るために、
子ども専用の寝具を使ってみませんか？
1人に1枚で眠りの質UP！
みんなの笑顔につながります！