

日本 睡眠満足度調査



毎日の睡眠に、満足できていますか？

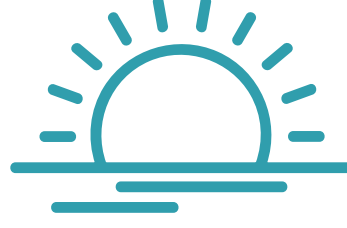
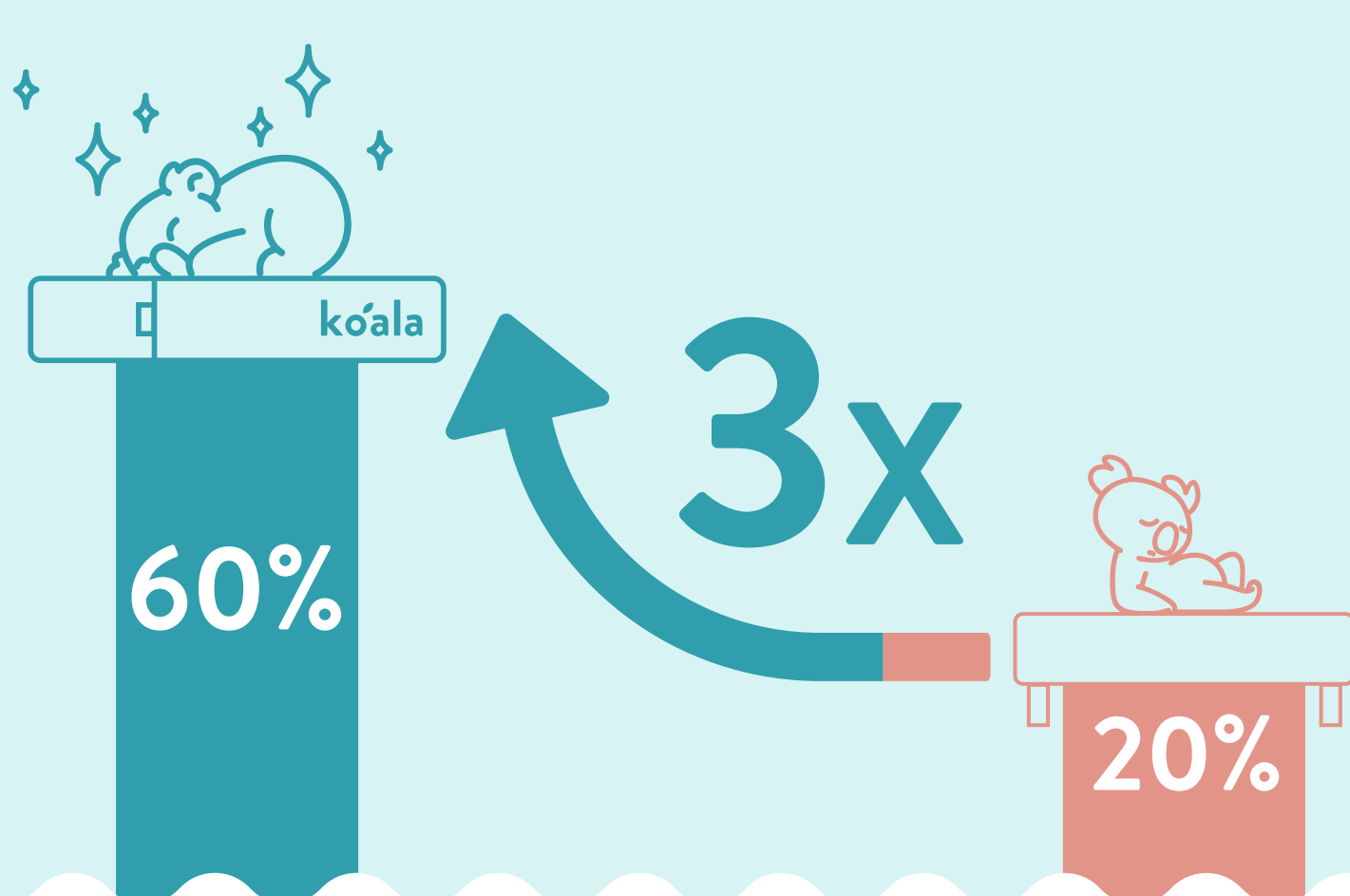
2017年には「睡眠負債」という言葉が流行語大賞に選ばれるなど、日本人は睡眠に対して大きな問題意識を持っています。実際、日本人の睡眠時間は世界でもダントツに短く(442分/1日)、年々減少傾向にあります(経済協力開発機構2018)。しかし十分な睡眠時間を確保するのは難しい…。だったら睡眠の質を高めることで、短い時間でも効率のよい休息を心掛けたいものです。

それではコアラ・マットレスが1000人以上を対象に行った睡眠調査の結果をもとに、より良い睡眠について考えてみましょう。



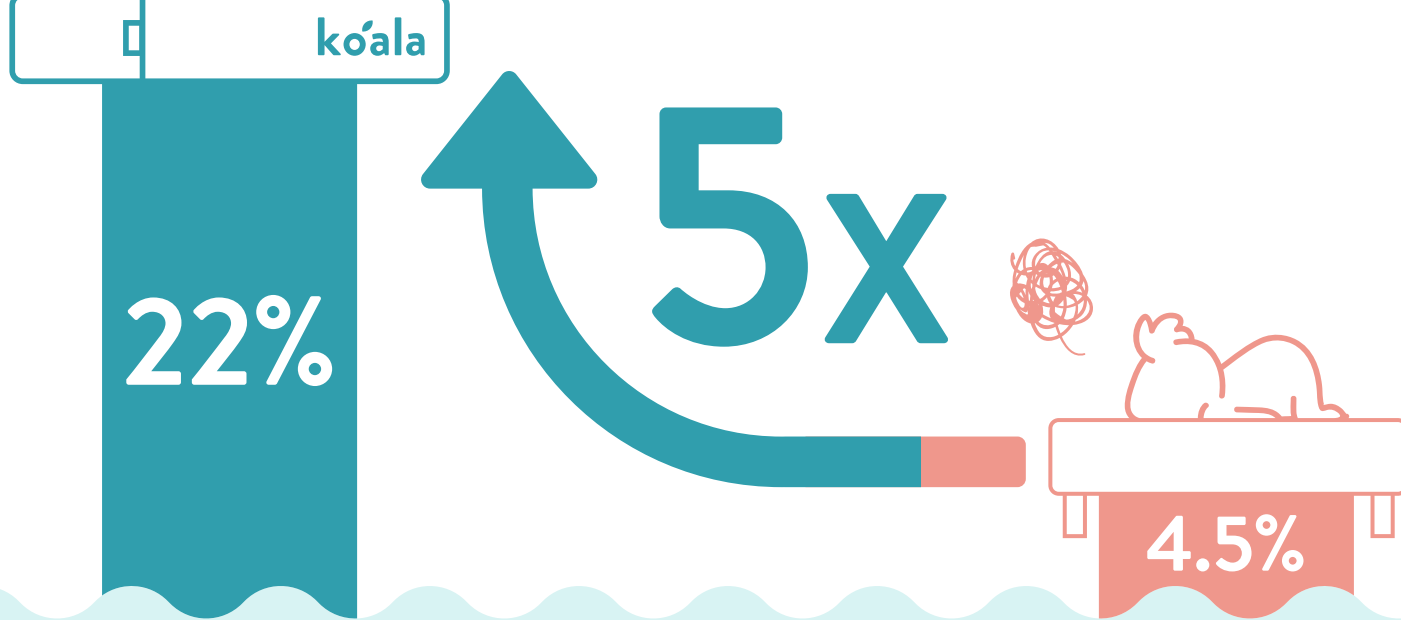
睡眠の質

コアラマットレスを使用する人は
しなかった人と比べて、睡眠満足度が**40%高い**結果に。



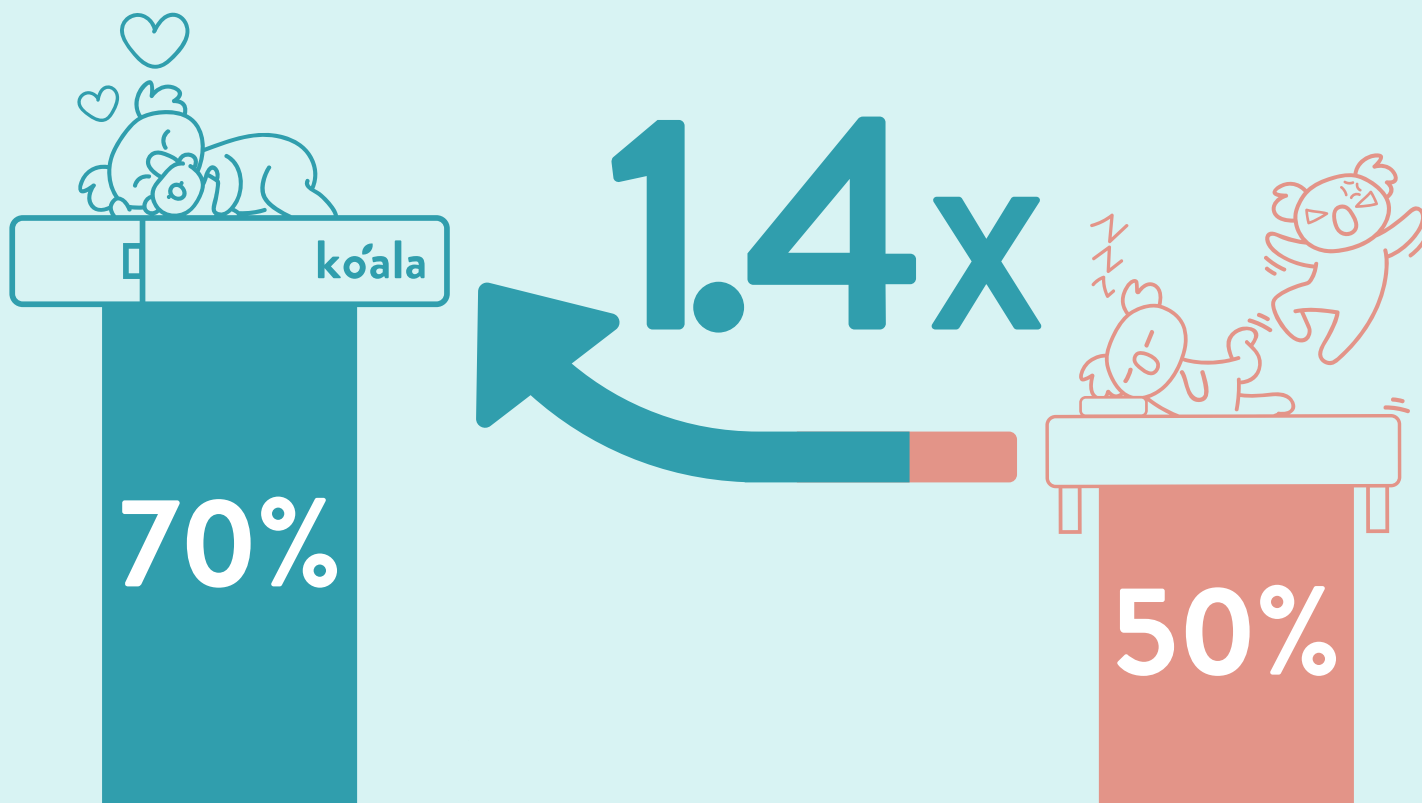
疲労回復度

コアラマットレスを使用した場合、
疲労が完全に回復したと感じた人の割合は
使用しなかった場合と比べ、**約5倍**に。



パートナーとの快眠率

コアラマットレスを使用した場合、
同居中のパートナーと同じマットレスで寝る率は**30%UP**。
さらに一緒に寝た場合の睡眠満足度も、**20%高い**結果に。



まずは「120日トライアル」で
試してみませんか？

120日トライアルを始める

毎日ぐっすり眠るための8つのヒント



① あらかじめ就寝時間を決めて
規則正しい睡眠サイクルを守る。



② 就寝1時間前には
お風呂に入ったり、読書や
音楽を楽しんでリラックスする。



③ テレビやパソコン、スマートフォン
などの電気機器は、寝室に
置かないようにする。



④ マットレス、枕、ブランケット
などの寝具は、自分に合った
快適なモノを選ぶ。



⑤ 寝室は寝るためのだけの
専用部屋にする。



⑥ 日光を浴びて、体を
動かすことを心がける。



⑦ 就寝の4時間前から
カフェインの摂取を控える。



⑧ 20分以上寝付けない場合は
一旦ベッドを離れて疲れるまで
他の作業に取り組む。