

ホットヨガスタジオ LAVA×オムロン ヘルスケアの快眠コラボ企画

データで見るヨガを続けた人の眠りの変化とは？

8割の人が睡眠満足度 UP を実感！

規則正しい睡眠習慣が「より良い眠り」を作ることも判明

ヨガでぐっすりモニターキャンペーン報告

株式会社ベンチャーバンク(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:鷺見貴彦)が運営するホットヨガスタジオ LAVA とオムロンヘルスケア株式会社(本社所在地:京都府向日市、代表取締役社長:宮田喜一郎)との快眠コラボレーション企画として、2013年5月13日から7月18日までの2か月間、睡眠改善プロジェクト「ヨガでぐっすりモニターキャンペーン」を行いました。継続的なヨガレッスンを受けながら「オムロン睡眠計 HSL-101」でねむりを測定したことで、モニター参加者17名には、さまざまな変化がきました。実際の測定データと本プロジェクト監修の睡眠改善インストラクター小山圭介氏のコメントと合わせて報告します。

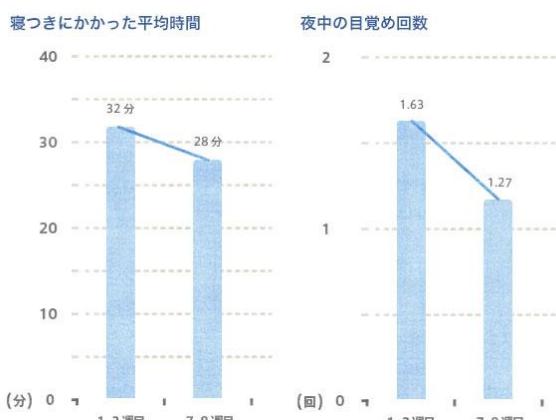
【継続的なヨガレッスンで「ねむりの質が向上】

- モニター参加者の平均ホットヨガレッスン(60分)受講数:2.6回/週
- ヨガ受講前のモニター期間1、2週目とヨガ受講中のモニター期間7、8週目の各2週間の平均値データを比較
- 「寝つきにかかった平均時間」は約4分間短縮、「夜中に目覚めた平均回数」は0.36回減少し、ねむりの質が向上していることが判明。

小山圭介コメント

寝つきが良くなることや、中途覚醒が少なくなることは、睡眠の質が向上した証です。ホットヨガが、3つの側面から、睡眠に良い影響を与えていたと考えられます。

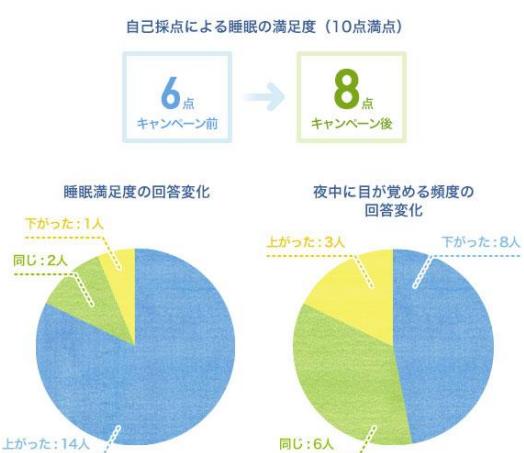
1つ目は、体を温めながら動かすということ。体温の上下動が、人間の睡眠に深く関わっていますが、現代人は、日中に体温が上がらない生活をしている人も多いもの。ホットヨガで、夕方から夜の早い時間まで一度体温を上げると、快眠につながります。2つ目は、肉体の疲労です。ホットヨガは、個人差はありますが、1レッスンで300~500キロカロリーほどのエネルギーを使うので、良好な睡眠を得やすくなります。3つ目は、ヨガによるストレス軽減です。ヨガは、本来、瞑想に近い、精神面を整えていくものです。ホットヨガの後は、心も軽くなり、快眠につながっていきます。



【モニター参加者8割の「睡眠満足度」がアップ！】

- 参加者のアンケートで、「睡眠の満足度」をモニター期間前後で自己採点。その点数を比較

モニター期間前後で2ポイントアップ。また、8割の人が睡眠満足度の自己評価点数をアップさせており、ねむりの質の向上を示すデータを裏付ける結果となり、「夜中に目が覚める」と感じる頻度も、キャンペーン実施前と比較してキャンペーン後は半数以上が減少したと回答。「寝つきがよくなり翌朝すっきり起きられる日が増えた(33歳女性)」「「ヨガの日には寝つきがよく中途覚醒も起こりにくい気がした(42歳女性)」「寝つきがとても良くなり、夢を見ることが少なくなった(35歳女性)」などのコメントが寄せられた。



【規則正しい睡眠習慣が「より良いねむり」を作ることが判明】

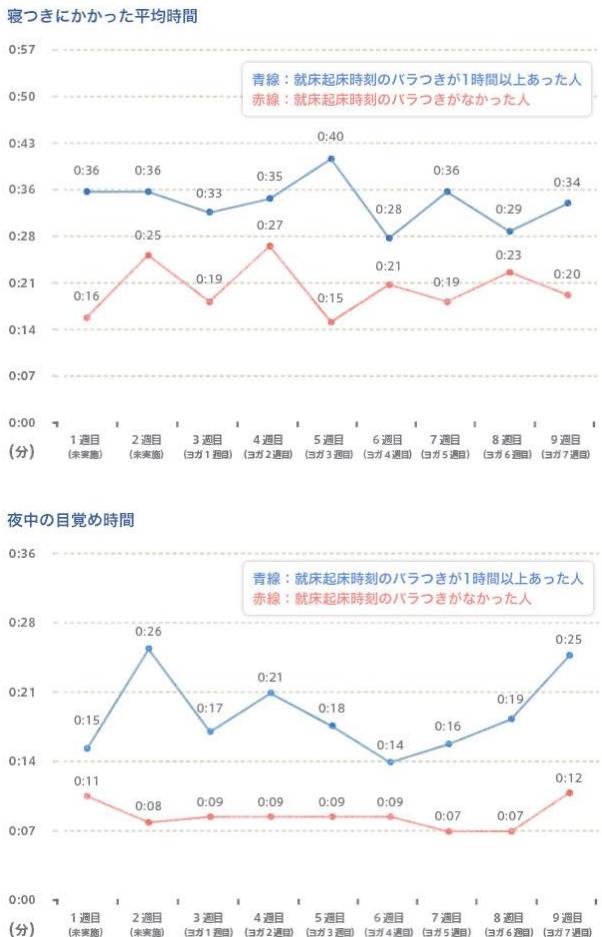
■モニター参加者を就床起床時刻のバラツキがある人との人に分けてデータを比較

「寝つきにかかった平均時間の推移」を比較したグラフを見ると、面白いことに就床起床時刻にバラツキがない人たちの方が、寝つきにかかる時間が総じて少ないことが明らかになった。また、「夜中の目覚め回数の平均値の推移」についても、やはり就床起床時刻にバラツキがない人たちの方が安定して目覚め回数は少なく、ぐっすり眠っていることが判明。

7週目あたりから気温の上昇を受けて、寝つきにかかった時間も目覚め回数も増加傾向にあるものの、起床就床時刻がバラついていない方々のほうがその影響をより受けにくいようです。規則正しい生活を送ることは質の高いねむりに少なからぬ影響があることがわかった。

小山圭介コメント

人間には、概日リズムという約24時間周期のリズムがあります。この概日リズムが崩れると、「寝つきが悪い」「中途覚醒をする」などの、睡眠の質の低下につながってしまいます。概日リズムを崩してしまう、筆頭のポイントが、不規則な睡眠習慣、つまりはバラバラな時間に寝たり起きたりすることなのです。快眠活動には色々な取り組み方がありますが、可能な方は、まずは決まった時間に起きることからチャレンジしてみると良いと思います。



【「ヨガでぐっすり」のうれしい効果は身体にも！】

■体重、ウエスト、体脂肪率のデータをキャンペーン前後で比較

いずれの値もみごとに減少。ダイエット効果が現れていることがわかった。



小山圭介コメント

寝ないと太る！ということは、科学的にも立証されています。睡眠の質が落ちたり時間が短くなると、満腹中枢を司るホルモンが減少したり、炭水化物欲求が3~4割増すなどという、面白いデータもあります。アメリカのダイエットトレーナーは、ダイエット指導をする際、食事や運動の前に、まずは睡眠改善から行うケースが多いと言います。私はダイエットトレーナーとしても活動していますが、睡眠改善をサポートしてやせたりサイズダウンした方、たくさんいます。しかし、体脂肪が平均-3.75%というのは、本当にすごいことです。

※詳細報告ページ:ねむりラボぐっすりズム実験室 <http://nemuri-lab.jp/lab/2108/>

【睡眠改善プログラム監修】

小山圭介 睡眠改善インストラクター

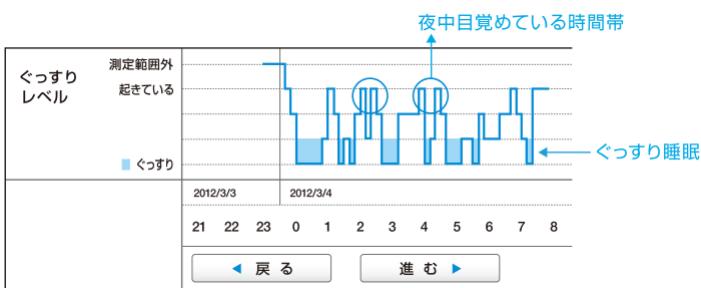


ホットヨガスタジオ LAVA のプログラム開発職を経て、現在は断食＆ダイエット合宿施設「LAVA ビレッジ伊豆高原」を中心に、これまで 5,000 人以上の女性に運動・食事・メンタルの総合的なアプローチによるダイエットや体质改善の指導を行う。また、ダイエットと睡眠の相関性にも注目し、快眠についてのアドバイスも積極的に行ってい。雑誌やテレビなどで「ダイエット王子」としても活躍中。近著に「美腹巻くだけさらしダイエット」(学研パブリッシング)、「巻くだけバスタオルダイエット」(宝島社)など。

【オムロン 睡眠計 HSL-101 について】

「オムロン 睡眠計 HSL-101」は、ベッドサイドに置くだけで、電波センサーが睡眠中の胸の動きや寝返りを検知し、ねむりの状態が測定できます。寝つきの時間から、ぐっすり眠っていた時間帯(体動が少ない状態)、夜中に目覚めていた時間帯(体動が多い状態)や、実際の睡眠時間などが表示されるので、ねむりの状態がひと目でわかります。

さらに、健康サポートサービス「ウェルネスリンク」にデータを送ると、ねむりの状態をグラフで詳しく示したり、ねむりの傾向を分析してレポートをお届けするなど、睡眠の改善をサポートします。



オムロン 睡眠計 HSL-101

測定結果グラフ(イメージ)

詳しくはこちら(<http://www.healthcare.omron.co.jp/product/basic/179>)

【ホットヨガスタジオ LAVA】



全国 100 店舗以上を展開する日本でのヨガスタジオ数 No.1 のホットヨガスタジオ。ホットヨガとは室温約 35°C、湿度 60%程度の高温多湿の環境の中で行うヨガのこと。カラダを芯から温め新陳代謝を活性化させることで、ダイエットのみならず冷え性や肩こり・腰痛の緩和が期待できるということで多くの女性から支持を集め。2004 年の第一号店オープン以来、利用者は 60 万人を超える。

HP: <http://www.yoga-lava.com/>