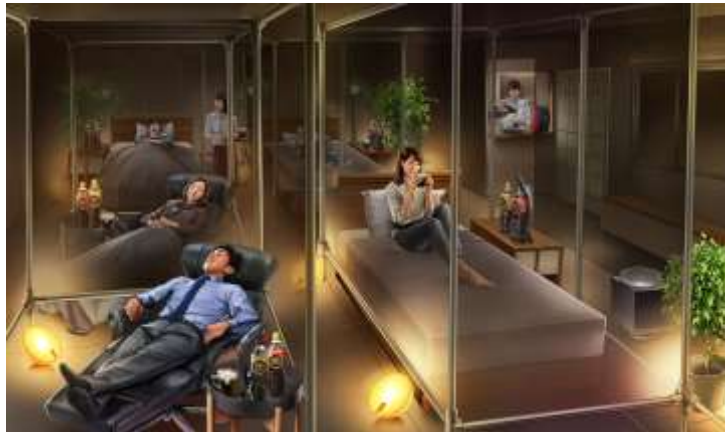


あの「睡眠カフェ」が常時営業を開始！！
良質な仮眠・睡眠を体験できる「ネスカフェ 睡眠カフェ」
3月18日の睡眠の日になみ、3月6日(水)より東京・大井町でオープン！

ネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO:高岡 浩三、以下「ネスレ」)は、「ネスカフェ 睡眠カフェ」のフラッグシップ店舗を、2019年3月6日(水)より東京・大井町にオープンし、常時営業を開始します。



■期間限定でご利用いただいていた「睡眠カフェ」が常時営業のカフェとしてオープン

ネスレは、社会的に大きな問題となっている日本人の睡眠不足や睡眠負債(※参考資料)に注目し、コーヒーの飲み分けを通じて新しい睡眠スタイルを提案する体験型カフェ「ネスカフェ 睡眠カフェ」(※参考資料)をこれまでに3回期間限定でオープンし、多くのお客様よりご好評をいただきました。

今回初めて常時営業を開始する「ネスカフェ 睡眠カフェ」は、皆様の生活の質を高め健康な未来づくりに貢献することを目指すネスレが、日本人の「睡眠」の問題解決の一助となるライフスタイルをご提案することを目的としてオープンする体験型カフェです。

ビジネスパーソンや観光客の皆様、大井町でお勤め・お住まいの皆様が、日中に理想的な仮眠をとっていただける場として、また良質な夜の睡眠を疑似体験していただける場として、「ネスカフェ 睡眠カフェ」の常時営業を開始します。

■「ネスカフェ 睡眠カフェ」概要

「ネスカフェ 睡眠カフェ」では、お客様のご希望に応じてお好きなコースをお選びいただき、シーンに応じてカフェインレスコーヒーとカフェインを含むコーヒーを飲み分けていただきます。

「ナップコース」では、仮眠前にカフェインを含むコーヒーを飲む「コーヒーナップ」(※参考資料)という新しい仮眠スタイルを提案します。「睡眠コース」では、1時間から3時間の間でご希望の利用時間をお選びいただき、睡眠前にカフェインレスコーヒー、起床後にカフェインを含むコーヒーをお飲みいただきます。「ナップコース」「睡眠コース」では、フランスベッドの高級ベッドや最高級のリクライニング機能付きのレザーチェアで、良質な仮眠・睡眠を体験していただけます。

マットレスや枕はお好みの固さを選ぶことができ、睡眠に適した明るさ・色をカスタマイズできるIoT照明、安眠ミュージック、睡眠の質が計測できる睡眠計測アイマスクなど(※参考資料)を準備し、お客様のスムーズな入眠と質の高い仮眠・睡眠体験をサポートします。

- ◆名称 「ネスカフェ 睡眠カフェ」
- ◆場所 東京都品川区大井 1-7-7 K-2ビル 5階
- ◆営業時間 9時から18時(最終受付17時30分) ※2019年3月6日(水)のみ14:30からオープンします。
- ◆席数 ベッド6台 + レザーリクライニングチェア4つ
- ◆コース内容

①ナップコース	30分の仮眠体験+コーヒー1杯	利用料金 750円(税抜)
②睡眠コース	60分の睡眠体験+コーヒー2杯	利用料金 1,500円(税抜)
③睡眠コース	90分の睡眠体験+コーヒー2杯	利用料金 2,480円(税抜)
④睡眠コース	120分の睡眠体験+コーヒー2杯	利用料金 3,300円(税抜)
⑤睡眠コース	180分の睡眠体験+コーヒー2杯	利用料金 4,950円(税抜)
- ◆予約方法 下記URLより事前予約を受け付けます。
suimin-cafe.jp ※3月1日(金)10:00より事前予約の受付を開始します。

■コース内容詳細

●「ナップコース」体験の流れ

- (1)仮眠前に、カフェインを含む「ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー 無糖」1杯を提供します。
- (2)レザーリクライニングチェアで、仮眠をとることができます。

日中であっても眠気が起こる場合があります、それを解消させるには、夜の睡眠時間と質に影響を与えにくい短い仮眠が有効です。ナップコースでは、仮眠から目覚めた後のパフォーマンス維持のために、入眠前にカフェインを含むコーヒーを飲んでから寝る「コーヒーナップ」(※参考資料)をご体験いただけます。

●「睡眠コース」体験の流れ

- (1)睡眠前に、お客様にくつろいでいただくため、カフェインをカットした「ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー カフェインレス 無糖」1杯を提供します。
- (2)ベッドもしくはレザーリクライニングチェアで、お選びいただいたコースの利用時間に応じて、お休みいただきます。
- (3)起床後には、カフェインを含む「ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー 無糖」1杯を提供し、快適な寝起きを体験していただきます。

睡眠前にコーヒーを飲むことは安眠を妨げると思われがちですが、カフェインレスコーヒーであればカフェインをほとんど含まないので、眠りの質を保つことが期待されます。また起床後、カフェインを含むコーヒーで寝起きの体をリフレッシュさせます。



写真:

「ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー 無糖」
「ネスカフェ ゴールドブレンド コク深め ボトルコーヒー
カフェインレス 無糖」



写真:

固さを選べるフランスベッドのマットレスと枕
レザーリクライニングチェア

以上

参考資料

■コーヒーナップ

15 分程度の短い仮眠の前にカフェインを含むコーヒーを飲む仮眠スタイルです。私たちには、脳の働きを回復するために睡眠が必要です。眠気は日中にも起こり、仮眠をとることは眠気を飛ばすのに有効ですが、長い仮眠は目覚めた後も眠気が残り、仮眠後の活動時間帯のパフォーマンスにプラスに働きません。そこで、15 分程度の短い仮眠が有効とされています。さらに、その短い仮眠の前にコーヒーを飲むことにより、ちょうど起きた頃にカフェインでシャキッと、その後のパフォーマンスに役立つとされています。

■これまでの「ネスカフェ 睡眠カフェ」の展開

(1)「ネスカフェ×フランスベッド 睡眠カフェ」

ネスレ日本株式会社とフランスベッド株式会社が、ベッドで眠れる体験型カフェを 2017 年 3 月 16 日(木)から 26 日(日)の期間限定で「ネスカフェ 原宿」にオープンしました。

プレスリリース: http://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20170303_nescafe.pdf

(2)「ネスカフェ×全日本ベッド工業会 睡眠カフェ」

ネスレ日本株式会社と全日本ベッド工業会が、「夜の睡眠」と「昼間の仮眠」を疑似体験できるカフェを 2017 年 8 月 31 日(木)から 9 月 9 日(土)の期間限定で銀座「CHAIRS」にオープンしました。

プレスリリース: http://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20170810_nescafe.pdf

(3)「ネスカフェ×りらくる 睡眠カフェ」

ネスレ日本株式会社と株式会社りらくが、「夜の睡眠」と「昼間の仮眠」を疑似体験できるカフェを 2018 年 3 月 15 日(木)から 25 日(日)の期間限定で銀座「CHAIRS」にオープンしました。

プレスリリース: https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20180227_nescafe.pdf

■「IoT 照明」「ハイレゾ音源の安眠ミュージック」「睡眠計測アイマスク」

(1)「ネスカフェ 睡眠カフェ」の照明には、シーンに応じてスマートフォンで色や明るさを自由にカスタマイズできる IoT 照明「フィリップス Hue(ヒュー)」を設置しています。シグニファイ(旧 フィリップス ライティング)が、人体に照明が与える生物学的影響を研究して開発した「ライトレシピ」から、暖色系モード「くつろぐ」を選択し、極上のリラックス空間を「ネスカフェ 睡眠カフェ」で演出します。

(2)ハイレゾ音源の、森や川の自然音で眠りを誘う安眠ミュージックを用意します。ハイレゾ音源は従来の圧縮音源と比較して、脳に快感及び安心感を与え、不快感や不安感を減少させる、という研究結果があります。

(3)仮眠や睡眠時の脳波をリアルタイムでモニタリングし、起床後に睡眠の質が計測できる睡眠計測アイマスクを用意します。



IoT 照明:
フィリップス Hue Go



ハイレゾ自然音の
空間デザインシステム:
R-LIVE



睡眠計測アイマスク:
ウェザリー・ジャパン LUUNA

■睡眠負債

毎日の睡眠不足が借金のように積み重なると「睡眠負債」となり、その負債が膨らむことで日中のパフォーマンスが低下するだけでなく、命にかかわる病気を引き起こすリスクを高めるとされています。眠ることは負債の返済に役立つ方法のひとつですが、休日の“寝だめ”は生活のリズムを崩すこととなるため、日々の睡眠時間の確保と良質な睡眠が大切です。