

**9月3日は睡眠の日！ あなたのオフィスでも気軽に質の高いお昼寝を！**  
**「ネスカフェ 睡眠カフェ×ゼロジム 出張眠らせ隊」出動**  
**「コーヒー」×「昼寝」×「運動」で大井町の企業の生産性向上をサポート**

NPO まちづくり大井(事務局:東京都品川区、理事長 神戸三元)と、「ネスカフェ 睡眠カフェ」を運営する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、疲労回復専用ジム「ZEROGYM」を運営する株式会社ビジネスライフ(本社:東京都渋谷区、代表取締役:小早川幸一郎、以下「ゼロジム」)と協働で、大井町駅周辺地区の企業に対して、質の高い日中の昼寝(仮眠)を推奨するプログラムをレクチャーする「ネスカフェ 睡眠カフェ×ゼロジム 出張眠らせ隊」のサービスを8月27日(火)より開始します。



NPOまちづくり大井とネスレは2019年3月より、「コーヒーウエルネスプロジェクト」(※参考資料)を立ち上げ、コーヒーを活用し、大井町の住民・大井町への来訪者の健康に焦点を当てた取り組みを開始しました。ネスレはその取り組みの一環として、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」フラッグシップ店舗(※参考資料)の常時営業を大井町で開始し、好評をいただいています。

**■大井町で働く皆様へ質の高い昼寝をご提案する「出張サービス」を開始**

「ネスカフェ 睡眠カフェ×ゼロジム 出張眠らせ隊」は、昼寝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、ゼロジムが考案した昼寝の質を高める運動を組み合わせたプログラムを、大井町駅周辺地区の企業を対象にレクチャーする出張サービスです。昼寝の質を高める運動は、デスクなどオフィス内の狭い空間でも行うことができるストレッチと心地よい眠りにいざなう「眠りの瞑想」を中心とした内容となっており、ゼロジムが今回のサービス向けに新たに開発しました。短い昼寝の前にカフェインを含む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していただくと共に、ストレッチを中心とした運動を行っていただくことで心身のリフレッシュ効果が期待されます。

当サービスは8月27日(火)より大井町駅周辺地区の企業を対象に提供しますが、同日、東京ディフェンス株式会社(東京都品川区大井)に対してサービスを提供し、今後さらに多くの企業での展開を目指してまいります。日中の業務時間中に、「コーヒー」と「運動」を組み合わせた質の高い「昼寝」をとる習慣を取り入れていただくことにより、大井町駅周辺地区で働く皆様の生産性やパフォーマンスの向上をサポートします。

## ■「ネスカフェ 睡眠カフェ×ゼロジム 出張眠らせ隊」概要

- ◆名称 「ネスカフェ 睡眠カフェ×ゼロジム 出張眠らせ隊」
- ◆サービス内容 (1)「ネスカフェ 睡眠カフェ」で提案している昼寝のスタイル「コーヒーナップ」を体験していただくことに加え、ゼロジムのスタッフが昼寝の質を高めるストレッチと眠りの瞑想を中心とした運動プログラムをレクチャーする、以下のプログラムを提供します。

### <プログラム内容>

- ① カフェインを含む「ネスカフェ」のコーヒーを1杯飲みます。
- ② オフィスでできる簡単な疲労回復ストレッチを5分間行います。
- ③ インストラクター指導のもと、眠りの瞑想を行い、昼寝用枕を使って約20分間昼寝をします。
- ④ 昼寝から目覚めた後、覚醒のためのストレッチを3分間行います。

(2)疲労回復ストレッチの「テキスト」、眠りの瞑想「音声コンテンツ」、「昼寝用枕」1個を提供します。

- ◆ご利用料金 1名～10名ご利用の場合 一律50,000円(税抜き)  
11名以上ご利用の場合 50,000円(税抜き)に加え、1名あたり1,500円(税抜き)が別途かかります。  
※上記の人数は、出張眠らせ隊による「コーヒーナップ」の体験と運動プログラムのレクチャーを受ける方の人数です。
- ◆ご利用条件 (1)大井町駅周辺地区の企業であること。  
(2)「ネスカフェ アンバサダー」(※参考資料)サービスにお申込みいただき、「ネスカフェ ゴールドブレンド バリスタ」の専用カートリッジを定期購入すること。  
※「ネスカフェ アンバサダー」サービスへのお申し込みには、ネスレ会員登録が必要です。
- ◆お申し込み手順 「ネスカフェ 睡眠カフェ」フラッグシップ店舗のウェブサイト専用ページからお申し込みください。  
お申し込み専用ページ: <https://suimin-cafe.jp/nemurasetai/>



写真(左から):「ネスカフェ ゴールドブレンド バリスタ」  
「専用カートリッジ ネスカフェ エコ&システムパック」



写真: 昼寝用枕「MOGU®おひるねまくら」

## 参考資料

### ■コーヒーウエルネスプロジェクト

NPO まちづくり大井とネスレが協働し、都市型観光と健康をテーマに、魅力的な街づくりを目指すプロジェクトで、コーヒーを活用し、「繰り返し訪れて楽しいまちづくり」を推進する取り組みや、大井町の住民・大井町への来訪者の健康に焦点を当てた取り組みを行っています。

プレスリリース : [https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20190306\\_nescafe.pdf](https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20190306_nescafe.pdf)

### ■「ネスカフェ 睡眠カフェ」フラッグシップ店舗

ネスレが、日本人の睡眠不足や睡眠負債に注目し、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です。2019年3月6日(水)より東京・大井町にオープンし、常時営業を開始しています。

プレスリリース : [https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20190218\\_nescafe.pdf](https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20190218_nescafe.pdf)

### ■コーヒーナップ

15分～20分程度の短い昼寝の前にカフェインを含むコーヒーを飲むスタイルです。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、昼寝をとることは眠気を飛ばすのに有効ですが、長い昼寝は目覚めた後も眠気が残り、昼寝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～20分程度の短い昼寝が有効とされています。さらに、その短い昼寝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言われています。

### ■「ネスカフェ アンバサダー」

家庭用コーヒーマシン「ネスカフェ ゴールドブレンド バリスタ」を、家庭だけでなくオフィスでも活用していただくために、2012年11月に「ネスカフェ アンバサダー」の募集を開始しました。経済性や利便性に加え、一杯のコーヒーを起点に会話や笑顔を広げる“オフィス内コミュニケーションの活性化”といったベネフィットが受け入れられ、応募者は早くも45万人を突破しています。(2019年3月時点)

「ネスカフェ アンバサダー」専用サイト URL: <http://nestle.jp/amb/entry>



### ■昼寝と運動の関係

緊張が続いていたり、ストレスが十分に解消できていない状態は、交感神経の活動が高いことが考えられ、スムーズな入眠に影響することが考えられます。寝る前にリラックスできると交感神経の活動が抑えられ、心拍数が下がり、入眠の改善が期待できます。入眠前は呼吸を整えることも大切ですが、リラックス法のひとつとしてストレッチ運動を取り入れることで、昼寝の質の改善に役立つことが注目されています。

ストレッチには筋肉を緩めることで血流が良くなるといった身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながる効果もあるため、昼寝前のストレッチは、入眠前に「心身の緊張を解きほぐす」という意味で効果的と考えています。