

3月18日は睡眠の日！「睡眠カフェ」で提唱する“コーヒーナップ”の実践をサポート！
睡眠の専門家監修コンテンツ「ネスレ コーヒーナップ」を3月16日(火)より公開
～川崎市のリラクゼーションルームでも「睡眠カフェ」の知見を活かした“コーヒーナップ”コースを展開～

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:深谷龍彦、以下「ネスレ」)は、15分程度の短い仮眠(昼寝)の前にカフェインを含むコーヒーを飲む仮眠スタイル“コーヒーナップ”(*参考資料)を提案するためのデジタルコンテンツ「ネスレ コーヒーナップ」を3月16日(火)より「ネスレミュージズ」WEBサイト上にて公開します。

「ネスレ コーヒーナップ」: <https://nestle.jp/coffee-nap/>



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に注目し、体験型カフェ「ネスカフェ 睡眠カフェ」などにより、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してまいりました。

特に、短い昼寝の前にカフェインを含むコーヒーを飲むことで、ちょうど起きた頃にシャキッと、その後のパフォーマンスに役立つと言われている“コーヒーナップ”は、生活リズムを整えるのに役立ちます。ご自宅やオフィスでも“コーヒーナップ”を実践していただきたいという思いから、この度デジタルコンテンツ「ネスレ コーヒーナップ」を作成しました。

■午後のパフォーマンスをあげるための昼寝(仮眠)を、カフェインを含むコーヒー、音、画像で効果的にサポート！

デジタルコンテンツ「ネスレ コーヒーナップ」は、睡眠、特に眠気の科学の第一人者である広島大学 林 光緒教授の監修のもと作られた、15分程度の短い昼寝を、画像と音でサポートするコンテンツです(*1)。

リラックスするための6つのテーマをご用意しており、音声ガイダンスが昼寝(仮眠)のコツをお知らせするほか、時間に応じて変化する音が、起きる時間に合わせて心地よい目覚めをサポートします。(*1)機器の音声設定を「ON」にしてご使用ください。

・“コーヒーナップ”5か条

1. コーヒー(カフェイン含む)は、昼寝の前に飲む。
2. 程よい昼寝のために、頭を壁や椅子の背もたれなどに預け、楽な姿勢をとる。
3. 「20分後に起きよう」と昼寝前に意識づけし、自然な目覚めを促す。
4. 明かりを落とし静かな環境でリラックス、深い呼吸をしながら眠りにつく。
5. 心地よい音楽などで目覚め、昼寝後は光を浴びたり、カラダを動かす。

・お好みで選べる6つのテーマ



海辺の朝



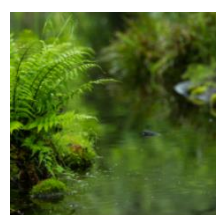
森林でのひととき



雨の午後



街の音



小川のせせらぎ



静寂の時間(無音)

・“コーヒーナップ”とは

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言われています。

■“コーヒーナツプ”を体験できる新拠点「Re:Fuu」、かながわサイエンスパーク西棟にオープン

2021年3月18日(木)の“睡眠の日”にオープン予定の、株式会社ホテルケイエスピーによるパワーナップ・リラクゼーションルーム「Re:Fuu」でも、「ネスカフェ 睡眠カフェ」の知見を活かした“コーヒーナツプ”が体験可能です。くつろぎながら、「ネスカフェ」をゆっくりと楽しんでいただけます。

【店舗概要】

オープン: 2021年3月18日(木)

店名: Re:Fuu(リ フウ)

所在地: 〒213-0012 神奈川県川崎市高津区坂戸 3-2-1 かながわサイエンスパーク西棟7階

営業時間: 平日 11:00~16:00

定休日: 土日祝

URL: <https://re-fuu.com>



以上

参考資料

■「ネスカフェ 睡眠カフェ」について

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」を、これまでに期間限定で3回、2019年3月からは東京・大井町で常設店舗を運営してまいりました。※2020年12月25日(金)営業終了

2021年3月24日(火)には、良質な睡眠のために必要な情報を総合的に学び・体験できる新情報拠点「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」を「ネスカフェ 原宿」内に新設し、営業を開始予定です。

参考:「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」プレスリリース(2021年3月8日発行):

https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/documents/20210308_nescafe

NESCAFÉ
睡眠カフェ