

## 「秋の睡眠の日」に見直そう！ 快眠のカギは朝日にあり！

### 快眠をもたらす光浴の重要性と快適な睡眠環境づくりのヒント

9月3日は秋の睡眠の日です。睡眠の日とは、睡眠についての正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的として、日本睡眠学会が睡眠健康推進機構と共に制定した日です。3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」と定め、それぞれの睡眠の日の前後一週間（8月27日～9月10日）を健康睡眠週間として啓発活動が行われています。今年の夏も猛暑続きで夜の寝苦しい毎日が続いていますが、少しでも快適な眠りを求める方に必見のお役立ち情報をお届けします。



スマートインテリアシェード ホームタコス パーフェクトシルキー

#### ■ 快眠のカギは朝の光！

快眠のための生活習慣には、運動や入浴のような直接的な役割がもたらす快眠と、ヒトの体内時計を24時間にきっちりと調節することによりもたらされる間接的な役割としての快眠が存在し、後者における習慣として「光浴」があります。

朝の光は体内時計を24時間に調節する効果を持っており、24時間より長めにできているヒトの体内時計を毎日調節することで、少しずつ生活が後ろにずれてしまうのを防いでいます。中でも起床直後の光が最も効果的とされており、起きたらまずカーテンやブラインドを開けて、自然の光をお部屋の中に取りこむことが必要です。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>

#### ■ 起床時に朝日を浴びることで夜しっかり眠くなる

起床直後の光を浴びることで、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制します。抑制されたメラトニンは約15～16時間後に分泌され始め、その1～2時間の間に自然な眠気が発生します。つまり、夜しっかり眠るためには朝の光浴がとても重要であることがわかります。逆に夜眠る時は外からの光をできるだけ遮ることが必要です。睡眠中に光が入り込むことでメラトニンの分泌が抑制され、快適な睡眠が妨げられてしまいます。

しかし、部屋を遮光して眠ることで、寝すぎてしまう人もいるのではないのでしょうか？そのような課題を解決するため、睡眠の質を高める窓まわり製品をご紹介します。



引用：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>

## <寝室やリビングにおすすめ>

### ボタンひとつで朝日を取り入れることが可能な窓まわりの電動製品

窓まわりの電動製品「スマートインテリアシェード ホームタコスシリーズ」は、リモコン操作で簡単にブラインドの開閉・角度調整ができ、起床時に朝日をしっかりと浴びることで、心地よい目覚めと体内時計の調整が期待できます。

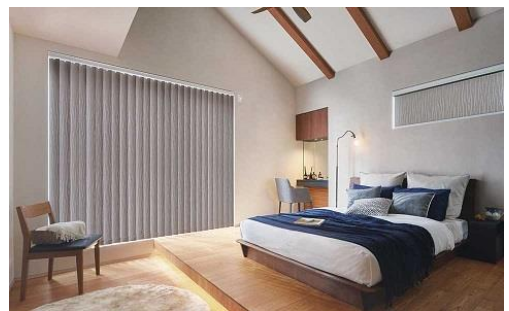
#### ■スマートインテリアシェード ホームタコス パーフェクトシルキー

光を採り入れながらプライバシーを守るヨコ型ブラインド。スラットの角度を細かく調節できるため、快適な空間づくりが可能です。さらに、スラットには昇降コードを通す穴がないため、コード穴からの光漏れがありません。窓を覆うようにブラインドを壁面に取付けることで、ブラインドと窓枠からの光漏れを防ぎ、快適な睡眠環境を整えます。



#### ■スマートインテリアシェード ホームタコス ラインドレープ

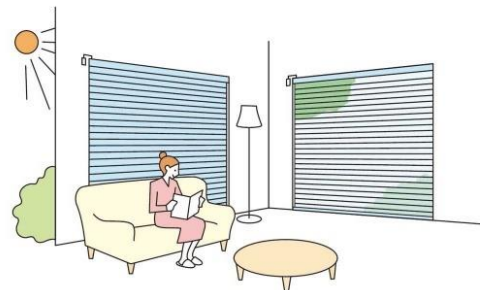
部屋がスタイリッシュに見えるタテ型ブラインド。スラットの角度を調節することで、朝は心地よい光を採り入れ、体内リズムを整えながらスムーズな目覚めをサポートします。夜には、遮光生地のスラットが外部からの光を遮り、質の高い睡眠空間を作り出すとともに、プライバシーを守ります。



### ～最適なポジションを再現できる「フリーポジション機能」～

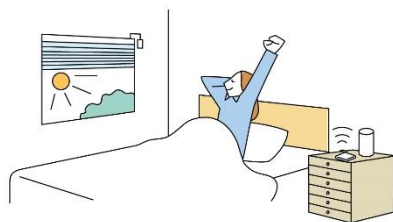
タッチカワの赤外線リモコンには、お気に入りのポジションを登録できる「フリーポジション機能」が搭載されているので、ブラインドを上げる位置やスラットの角度をあらかじめ登録することで、簡単に朝の光を気持ちよく室内に採り入れることができます。

窓の方角に合わせてお気に入りのポジションを登録しておく、簡単に、快適な状態にできます。



### スマート家電リモコンとの接続で自動化

スマートインテリアシェード ホームタコスシリーズは、市販のスマート家電リモコンと連携させることで、IoT化が可能です。タイマー機能があるスマート家電リモコンで、起床にあわせてブラインドを開けることができるので、朝日でスッキリ目が覚めることができます。また、スマートフォンやスマートスピーカーで、照明やエアコンなど複数の家電を同時に動かすこともできます。



起床時間に製品を開けて朝日を採り入れ  
快適な目覚めをサポート



室内にたっぷり光を採り入れ、体内時計をリセット

<タチカワブラインド ホームページ「お役立ちコラム」>

ブラインドやカーテンの IoT 化ってどういうこと？

<https://www.blind.co.jp/column/details/29>

**[ 参考本体価格（税別） ]** 製品サイズ：幅 180 cm×高さ 180 cm、赤外線リモコンの場合

スマートインテリアシェード ホームタコス パーフェクトシルキー 87,100 円～

スマートインテリアシェード ホームタコス ラインドレープ 119,100 円～

※スラットや仕様により製作可能寸法・価格が異なります。

※表示価格は消費税を含まないメーカー希望小売価格（本体価格）です。取付け費、工事費、物流諸経費等は含まれておりません。

**タチカワブラインド ホームページ <https://www.blind.co.jp>**