

宿泊前の自宅と宿泊中のホテルで睡眠脳波を計測！自分の睡眠を知る

睡眠脳波計測&医師のアドバイスも受けられるステイプラン 3月15日の「世界睡眠デー」から提供を開始



ホテル椿山荘東京（東京都文京区・総支配人：千尋 智彦）は、自分の睡眠の質を知ることができるステイプランとして、「Sleep well ステイ」と「睡眠脳波計測付きステイ」の2種を、2024年3月15日（金）よりご提供いたします。

厚生労働省は、睡眠による休養を十分にとれていない人が増加しているとして、適正な睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を昨年末に策定。また、経済協力開発機構の2021年に発表された調査では、日本人の平均睡眠時間を他国と比較すると1時間以上も短い傾向にあることが判明するなど、日本人にとって睡眠は、喫緊の大きな課題となっています。

◇睡眠改善インストラクターおすすめ！良質な睡眠を提案するホテルの過ごし方

「Sleep well ステイ」は、脳波計測デバイス（以下、検査キット）を使用して、脳波解析により、「深い眠りの割合」や「途中で目が覚めていた時間の割合」、「眠るまでにかかった時間」などの数値を取得。ご自身の睡眠に対する状態を知り、医師によるアドバイスを受け、改善につなげることができるステイプランです。

宿泊前に検査キットを送付、まずはご自宅で計測いただきます。宿泊日は検査キットを持参し、チェックインいただいた後は、身体に適度な疲労感を与え上質な眠りを導くために、空気の澄んだ庭園をゆっくりと散策していただいたり、フィットネスジムでのエクササイズをしてお過ごしください。

夜は、静岡県伊東から直送された温泉や、サウナでじっくりと身体を温めた後、メインバー「ル・マーキー」にてカモミールやレモンバーム、ペパーミントなどのリラックス効果が高いといわれるハーブティーをベースとした「ナイトキャップカクテル」を1杯ご用意いたします。

その後、お部屋に戻っていただき持参した検査キットで睡眠を計測。翌日のチェックアウトの際に、計測した速報結果の数値データを元に、ホテル館内にあるN2クリニック ホテル椿山荘東京院の医師から睡眠改善に向けたアドバイスがもらえます。

また、チェックアウト後、約3週間で判定付きのレポートもご確認いただけます。

◇睡眠の質にこだわった寝具や栄養満点のお食事で、スッキリとした1日のスタートを

客室のマットレスは、世界 60 カ国以上で愛され、米国シェア No.1 の Sealy (シーリー) を使用しています。Sealy の快眠技術の心髄である独自の「ポスチャーテックコイル」が体圧分散を促し、快適な寝姿勢をサポートします。就寝前は、ターンダウンされた温かな光の下で、読書や音楽などでゆっくりとおくつろぎいただけます。

また、ご朝食は、ビタミンや食物繊維など、不足しがちな栄養素が豊富に含まれる「オルタナティブ・ブレックファースト」がおすすめです。1日の大切なはじまりに、美容、健康を大切にしつつ、優雅で贅沢な時間をお過ごしください。



ステイプラン概要

Sleep well ステイ

- 期間 : 2024年3月15日(金)～2024年12月28日(土)
- 料金 : 1泊1室1名様ご利用時 98,800円～ / 1泊1室2名様ご利用時 138,000円～
※消費税・サービス料込み、宿泊税別
- 内容 : ①【客室】庭園を望むガーデンビュー確約プライムスーペリア ガーデンビュー (45㎡)
②【朝食】洋食・和食から選べるご朝食(洋食・和食レストラン)
③S'UIMINの睡眠脳波計測サービス「InSomnograf(インソムノグラフ)」5晩
 - ・1～4日目:ご自宅に検査キットを株式会社S'UIMINよりお送りします。
宿泊前にご自宅で日常の睡眠を計測。
 - ・5日目(チェックイン日):検査キットをご持参いただき、ホテルへチェックイン。
客室で眠った際の睡眠を計測。
 - ・6日目(チェックアウト日):
ホテル館内「N2クリニック」医師によるアドバイスがもらえます。(9:30～10:00)
 - ・3週間後:判定付きレポートをご確認いただけます。
④スパ施設のご利用(プール・温泉・フィットネスジム)
⑤ホテルオリジナルのアロマオイル5ml&キューブ型ディフューザー(1室に1セット)
⑥ナイトキャップカクテル お一人様1杯(ノンアルコールも対応可)
※19:00～22:00にメンバー「ル・マーキー」へお越しください。

睡眠脳波計測付きステイ

- 期間 : 2024年3月15日(金)～2024年12月28日(土)
- 料金 : 1泊1室1名様ご利用時 76,100円～ / 1泊1室2名様ご利用時 103,100円～
※消費税・サービス料込み、宿泊税別
- 内容 : ①【客室】プライムスーペリア シティビュー (45㎡)
②【朝食】洋食・和食から選べるご朝食(洋食・和食レストラン)
③S'UIMINの睡眠脳波計測サービス「InSomnograf(インソムノグラフ)」2晩
 - ・1日目:ご自宅に検査キットを株式会社S'UIMINよりお送りします。
宿泊前にご自宅で日常の睡眠を計測。
 - ・2日目(チェックイン日):検査キットをご持参いただき、ホテルへチェックイン。
客室で眠った際の睡眠を計測。
 - ・3日目(チェックアウト日):
ホテル館内「N2クリニック」医師によるアドバイスがもらえます。(9:30～10:00)
 - ・3週間後:判定付きレポートをご確認いただけます。

■ご予約・お問い合わせ : 03-3943-0996 (9:00～20:00)

■URL : https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/page/sleep_stay/

「Sleep well ステイ」 《良質な睡眠を提案するホテルの過ごし方》

客室に導入している米国シェア No.1 の Sealy (シーリー) 睡眠改善インストラクターおすすめ！

・15:00 チェックイン

ホテルオリジナルのアロマオイル 5ml&キューブ型ディフューザーを1室に1セットプレゼント！
アロマオイルの心地よい香りを嗅ぐことで、自律神経が整い睡眠の質が向上するといわれています。

・16:00 庭園散策/スパのフィットネスジムで適度な運動

人が眠たくなる仕組みは、身体の疲労から起こる「睡眠欲求」と自然と決まった時間に眠たくなる身体のメカニズム「体内時計」によって発生します。夕食前に運動によって身体を動かし、適度な疲労感を感じることは、上質な眠りを導く上で大切です。

・18:00 ご夕食 ※プランの中に夕食は含まれておりません

胃腸が活発に働いている状態では、眠気が抑制されたり、深い眠りを導きにくいと言われており、遅い時間の食事は「体内時計」を乱してしまうため、就寝する2時間前には済ませることが望ましいとされています。

・20:00 スパの温泉でバスタイム

伊東から直送の温泉やサウナで体を温め、ごゆっくりと入浴をお楽しみください。

・21:00 ナイトキャップカクテル (ノンアルコールも対応可)

カモミールやレモンバーム、ペパーミントなどリラクゼーション効果が高いと言われるハーブティーをベースとし、そこにキウイ・レモンジュースなどを加えた「Good Night カクテル」をご用意しています。

・22:00 就寝

就寝前にはデジタルデトックス！スマートフォンやテレビから発せられるブルーライトは、眠気ホルモン＝メラトニンの抑制率が高いと言われています。就寝前はターンダウンされた温かな光の下で読書や音楽をゆっくりと楽しむなどしましょう。

・翌朝 起床

目覚めたら太陽に挨拶！目覚めの朝は、太陽の光を浴びることがとても大切です。朝浴びる「光」は、その日の晩に発生する眠気ホルモンのスイッチです。太陽の光を目から取り込み、目覚めをスッキリとさせ、体内時計をONにしましょう。

・ご朝食 (洋食・和食レストラン)

イル・テアトロ (洋食) の朝食メニュー「オルタナティブ・ブレックファースト」は、ビタミンや食物繊維など、不足しがちな栄養素が豊富に含まれるメニューで、朝から体に栄養素を届けることができ、おすすめ。



株式会社 S'UIMIN とは

株式会社 S'UIMIN は、世界トップレベルの研究拠点である筑波大学「国際統合睡眠医科学研究機構」（機構長：柳沢 正史）を母体とする筑波大学発スタートアップ企業です。ビジョンとして、「スリープイノベーションの創造によりすべての人の睡眠課題の発見から解決を」掲げ、一人ひとりが睡眠で悩むことなく幸せに生活を営める社会の実現に貢献していきます。

脳波計測サービス「InSomnograf」について

株式会社 S'UIMIN の睡眠計測サービス「InSomnograf」は、睡眠を簡便に、科学的・客観的に検査します。軽くて装着しやすく、医療レベルの睡眠計測を自宅等のあらゆる場所で行うことができます。

取得したデータを AI が迅速に解析し、レム睡眠、ノンレム睡眠などの経過を表した睡眠経過図や、眠りの深さ、中途覚醒指数などの約 20 の睡眠指標を一晩ごとに算出します。身体の動きから睡眠を"推定"する活動量計の測定と異なり、頭部のセンサーによって睡眠の質を科学的に調べることができます。

<https://www.suimin.co.jp/>

N2 クリニック ホテル椿山荘東京院とは

ホテル椿山荘東京のホテル棟ロビー階に開院する「N2 クリニック ホテル椿山荘東京院」。

幹細胞や各種免疫細胞を用いた安全性の高い再生医療を実施しているほか、先端技術を応用した先制医療（予防医療）をご提供しています。

ホテルの客室にゆっくりご宿泊し治療を受けていただくステイプランや、ホテルのスパにて医学的な検査・診察をもとに最適なメニューをご提案する日帰りプランなど、ホテルならではのメニューもご用意しています。

<https://n2clinic-chinzanso.com/>

<https://n2clinic-chinzanso-beauty.com/>（美容医療専門サイト）

ホテル椿山荘東京とは

1952 年開業のホテル椿山荘東京は、都心にありながら、森のような庭園の中に建つホテルです。

「いつの時代も、その時代が必要とするオアシスであり続ける」という想いの下、7つの季節に7つの絶景を造り、国内最大級の霧の庭園演出「東京雲海」と7つの季節は、「日本空間デザイン賞 銀賞」、「Prix Villegiature Awards グランプリ」、「iF DESIGN AWARD」を受賞、「日本夜景遺産」に登録され、都心の絶景として通年お楽しみいただけます。

266 室の客室では、第二の我が家のようにお寛ぎいただけるよう充実した機能やアメニティを備えるだけでなく、都心のパノラマ、またはガーデンビューをご堪能いただけます。そのほか、庭園内や館内の 9 つのレストラン、自然光を感じられる直営のスパ・トリートメント施設、最大 2,000 名様までご利用いただける大会場を含む 38 の宴会場、チャペル・神殿、理・美容室、フォトスタジオなどを完備しています。

散策できる広大な庭園には、国の有形文化財の三重塔や茶室、史跡があり、また春の桜、きらめく新緑、初夏の蛍、夏の涼やかな滝のしぶき、紅葉、雪景色の中の椿と、四季の風情が東京にいることを忘れさせる特別なひとときをお過ごしいただけます。

ホテル椿山荘東京は、「フォーブス・トラベルガイド」が発表した格付けの「ホテル部門」・「スパ部門」では、おかげさまで名だたるホテルが並ぶ 4 つ星を獲得できました。また、特に最高級の施設とサービスにより、記憶に残る体験を提供するホテルとして認められ「プリファードホテルズ & リゾーツ」の「L.V.X. Collection」に加盟いたしております。

<本件に関するお問い合わせ先>

藤田観光株式会社 ホテル椿山荘東京 マーケティング部門 担当：園部
TEL. 03-3943-5506（直通）FAX. 03-3943-1172 Email: pressroom@hotel-chinzanso.com

ホテル椿山荘東京 PR 事務局 担当：松野、平井、藁科
TEL:03-6863-3377 Email: hotel-chinzanso-tokyo@scramble.jp

※ホテル名を記載いただく際は、正式名称の「ホテル椿山荘東京」でお願いいたします。