

マンションライフを、もっとステキにシフトする。

ENTLINK®

エントリンク

ISSUE
the number

05

2025



快眠から始まるウェルビーイング

TAKE
FREE

サステナブルで快適な日々へ
ENTLINKでライフシフト!

大容量貯水タンク Multi Aqua

マルチアクア3つの特徴

1

安心な貯水容量

1本のタンクで120L
の飲料水を確保

2

安全な水を保つ

水道管の一部として設置し、
常に新鮮な水道水と
入れ替わる

3

省スペース

設置は建物裏や階段下、
駐車場などの
省スペースを利用

災害や断水時の
「飲料水・生活水」
確保の心配を
「量・質」とともに解決



資料請求・お問い合わせはこちら

受付時間／平日 9:00～17:00

販売店

セーフティ&ベル株式会社 担当：中務（080-4946-4474）

取扱店

ALSOK 昇日セキュリティサービス株式会社

More sleeping!

眠らない日本人たちへ

世界の主要先進国33カ国の中で日本人の睡眠時間はもつとも短いと言います。睡眠不足は精神疾患や糖尿病などの発症リスクを高めると言われています。

ENTLEINK5号のテーマは『快眠』。メジャーリーガーの大谷翔平さんは食事だけでなく睡眠の質と量についてもこだわりをお持ちだとか。睡眠があのかパフォーマンスの源となっているのかもしれませんが日本人にはもつと睡眠が必要です。少しの準備と工夫、環境を整えることで質の高い睡眠をとることができます。難しいことは考えず、心地よく眠る、清々しい目覚めのヒントを見つけてください。

CONTENTS

特集 快眠から始まるウェルビーイング

- | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|
| 03 | スペシャルインタビュー
向井亜紀×上田泰己
睡眠が導く、健やかな未来 | 07 | 開幕間近!大阪・関西万博
SDGsの達成を後押しする
大阪・関西万博の魅力を先取り! | 11 | もっと知りたい自治体のSDGs
全国で唯一「万博」に出展する
モノづくりのまち八尾市 |
| 13 | SERIES BOUSAI
防災×睡眠
災害時にこそ快適な寝床は必要だ | 14 | 「インテリア」「寝具」「香り」
「食」のプロに聞く
快眠空間のつくりかた | 20 | LET'S TRY! SLOW LIFE
私だけのオーダーメイド枕
まくらづくり体験 |
| 21 | RinRin ママのひらめき!~クッキング~
食で快眠のお手伝い
あったか~い鍋料理がいいんです | | | | |

SPECIAL AMBASSADOR



むか い あ き
向井亜紀

PROFILE

テレビ・ラジオなど幅広く活躍。1994年に元格闘家の高田延彦氏と結婚。高田氏とともに全国各地で親子向けの無料体育教室「高田道場ダイヤモンドキッズカレッジ」を行い、のべ2万人以上の子どもたちとふれ合っている。またアフリカへ古着を送る活動、ゴミを出さない美味しい食生活などSDGsを実践している。

睡眠が導く
健やかな未来



生命科学者 東大大学院教授

インタビュアー

向井亜紀 × 上田泰己

— 脳の活動が解き明かす“眠り”の真価 —

世界で最も睡眠時間が短いと言われる日本人。長時間労働や過度な夜間照明により、私たちの“眠り”は脅かされています。

しかし近年、睡眠には脳の修復や記憶の定着など、重要な働きがあることが分かってきました。

脳科学の最前線で睡眠研究に取り組む上田泰己教授に、ENTLINKアンバサダーの向井亜紀さんが、良質な眠りがもたらす可能性についてうかがいました。

睡眠科学の最前線：
夜のために昼を生きる

上田—睡眠の研究者たちは「夜眠るために昼間活動している」という表現を使うことがあります。これは科学的な事実です。私たちの脳は、昼間の活動や経験を、夜の睡眠時間中にしっかりと整理し、記憶として定着させる仕組みを持っているんです。

向井—睡眠中の脳は休んでいるというイメージでしたが、実は活発に動いているんですね。上田—そうですね。実は、脳の動き方は起きているときと寝ているときではまったく異なります。たとえるなら、起きているときはマラソンのように一定のペースで動き続けるのに対し、寝ているときは100メートル走を何度も繰り返すように、強い活動と休息を交互に繰り返すんです。驚くことに、この短い活動の瞬間は、起きているときよりもずっと活発なことがあります。

向井—寝ている間、そこまで脳が働いているとは驚きです。具体的にはどんなことが起きているのでしょうか？

上田—私たちの脳は、無数の細かい神経が網の目のようにつながって情報をやり取りしています。最新の研究で分かってきたのは、起きている間の活動で疲れてバラバラになった神経のつながりを、睡眠中に修復しているということです。朝、すっきりと目覚められるのは、この修復が上手くいった証なんです。

向井—昼間の出来事を整理しているような感じですね。

上田—その通りです。特に興味深いのは、昼間の感動や新しい体験が、夜の深い眠りにつながるということです。2016年の研究で、昼間に感動したり脳が活性化したりすると、細胞



の中にカルシウムという物質が蓄積され、それが良質な睡眠のもとになることが分かりました。

向井—ディズニールランド帰りの子どもをイメージすると、わかりやすいですね。新しい体験で脳が興奮して、細胞が興奮して、ぐっすり眠ってしまうという。ちなみに、この「感動」って、新しいことに出会うだけでなく、同じことが動く状態も含まれるんでしょうか？私の友人が韓流スターのヨン様の大ファンで、同じDVDを観ながらずっとときめき続けているんです。

上田—はい、その通りです。新しい体験でも、その人にとって心が動く出来事なら、脳は活性化します。ときめきや感動は、とても重要な要素だと思います。

向井—以前産婦人科に入院していた時、主治医の先生が「ヨン様に表彰状を贈りたい」とおっしゃっていました。50代、60代の女性た

ちが純粋に「キヤー！」と叫ぶような存在は、それまでの日本にはなかった。その「ときめき」で免疫力が上がったんじゃないかって、私も夜ぐっすり眠るために、ときめきを探さないですね(笑)。

睡眠を脅かす 日本の明るさと受験戦争

上田—日本は先進国の中で最も睡眠時間が短い国です。私たちの研究室には海外から多くの研究者が訪れますが、みな「日本の夜は明るすぎる」と驚きます。たとえば現在私が拠点の一つを置くイギリスをはじめ、ヨーロッパ諸国では夕方になると街全体が自然と暗くなっていきますが、日本の都市は夜遅くまでまるで昼間のように明るい。この環境が、私たちの脳から良質な睡眠を奪っているんです。

向井—明るすぎることで、深刻な問題なんですか？

上田—はい。人間にとって適切な睡眠をとる権利は、食事や住居と同じように基本的な人権のひとつだと考えられています。夜の明るさや長時間労働などの社会環境によって、睡眠が妨げられている状況は、まさに人権侵害と言えるかもしれません。特に心配なのは子どもたちへの影響です。

向井—以前、PTAの卒業対策委員の活動で小学6年生の教室を訪れる機会があったのですが、お肌がポロポロの児童が多く、写真を展示する際にフォトショップで修正が必要なほどでした。その学校では多くの子どもたちが中学受験をしていたので、深夜11時、12時くらいまで受験勉強をして、朝は5時に起きて学校の宿題をしてから登校する、というような生活をしている子も珍しくなくて。

上田—日本の子どもたちの睡眠不足は事実、深刻な問題です。私たちの調査では、医学的に推奨される睡眠時間を守れている小学生は、10%にも至りません。1万人の睡眠測定を行った結果、特に都市部の子どもたちの睡眠不足が顕著でした。子どもの脳は発達途中なので、睡眠不足の影響はより深刻になる可能性があります。

年齢と共に老化してしまう 安眠の「門番」

向井—最近、年齢とともに眠りが浅くなった気がするのですが、これは私だけでしょうか？

上田—いいえ、それは自然な変化なんです。実は私たちの脳には、外からの刺激を遮断する「門番」のような細胞があります。若い頃はこの門番が頑張ってくれているので、多少の物音があっても熟睡できます。でも年齢とともにこの細胞の働きが弱くなってしまい、ちょっとした音や体の中からの信号、たとえば尿意などでも目が覚めやすくなってしまいます。

向井—なるほど。雨風の音が気になったり、トイレに行きたくなって何度も起きてしまうのは、そういう理由だったんですね。これは改善できないのでしょうか？

上田—年齢による変化そのものは避けられませんが、睡眠環境を整えることで、より良い睡眠は可能です。たとえば、寝室を暗くする、適度な温度を保つ、就寝時間を一定にするといった工夫が有効です。また、私たちは2020年から、一人ひとりの睡眠パターンを科学的に分析する睡眠健診も始めています。向井—睡眠健診で、どのようなことが分かるのですか？

上田—睡眠リズムの乱れから、うつ病や認知症の予兆を捉えられる可能性があります。また、お子さんの場合は、発達障害の早期発見にも役立つかもしれません。早めに気づくことで、適切なケアや予防につなげることができそうです。



う え だ ひ ろ き 上田泰己氏

生命科学者／東京大学大学院教授

PROFILE

1975年、福岡県生まれ
生命科学者。2003年より理化学研究所でチームリーダー、2009年にプロジェクトリーダー、2011年にグループディレクターを務め、2013年より東京大学 大学院医学系研究科教授。現在、久留米大学教授、東京大学 大学院情報理工学研究科教授などを兼務する。専門はシステム生物学で、睡眠・覚醒リズムの研究に取り組む。2020年にはスタートアップ・ACCELStarsを設立し、睡眠健診の社会実装を進めている。

夜勤者の睡眠をどう守るか

向井—医療現場や介護施設など、24時間体制で動いている職場で働く方々の睡眠についても気になります。以前入院していた際に、夜勤で回ってきてくださる看護師さんたちや当直で徹夜なさることもある先生たちの体調が心配になったことがあります。

上田—日本は、夜勤労働を含むシフトワーカーの方も多いですからね。シフトワーカーの皆さんの睡眠の研究も、実は進んでいます。そのなかで、同じ夜勤体制でも、健康を害するシフトパターンと、そうでないパターンがあることが分かってきました。また、仮眠の取り方にも良い方法と、そうでない方法があるんです。

向井—看護師の友人は、「16時間勤務の後はへとへとで、次の勤務までとにかく熟睡したいんだけど、うまく眠りにつけない」と言っていました。

上田—そうですね。与えられた制約の中でどう睡眠の質を最適化するか。一人ひとりの体



調や生活リズムに合わせて、適切な仮眠のタイミングを見つけることが大切です。今、世界中でシフトワーカーの睡眠研究が進んでいます。たとえば夜勤明けの休みの取り方一つとっても、体への負担が少ない方法が見えてきています。

向井—具体的にはどのような方法なんでしょうか？

上田—夜勤中の短い仮眠も重要なのですが、夜勤明けの休息の取り方がより重要です。体内時計を大きく乱さないためには、「完全な昼夜逆転」は避けたほうがいい。夜勤明けに長時間眠ってしまうと、次の勤務に向けての体調管理が難しくなります。そこで、短い仮眠を複数回取るなど、工夫が必要になってきます。

向井—それは興味深いですね。病院の先生や看護師さん、介護職員の方々は、患者さんの命を預かる大切なお仕事をされているので、ご自身の心身の健康管理も重要ですよ。

上田—その通りです。シフトワーカーの方々の適切な睡眠は、本人の健康のためだけでなく、社会全体の安全にも関わる重要な課題です。私たちの研究成果が、少しでも現場で働く方々の健康管理に役立てばと考えています。

季節と眠りの不思議な関係

向井—活動の時間帯に限らず、冬の時期は日照時間も短く、なんとなく気分が沈みがちになることがあります。これも睡眠と関係があるんですか？

上田—はい。私たちの体には、時計だけでなくカレンダーも備わっているんです。たとえば春と秋は、同じくらいの日の長さなのに、体の反応はまったく異なります。

向井—確かに、季節によって気持ちも変わりますよね。春はなんとなくウキウキして。

上田—それには生物学的な根拠があるんです。日の長さの変化を感じ取って、春には生殖器が活発になったり、新しい活動への意欲が高まったりする。逆に秋になると代謝も落ち、少し物悲しい気分になりやすい。これは季節性うつ病とも関係していて、英語ではSAD (Seasonal Affective Disorder)と呼ばれています。

向井—平安時代の歌人たちが、秋の切ない気持ちをよく詠んでいたのも納得ですね。でも、春が来るのを今から楽しみにしている人も多いと思います。

上田—その通りです。私たちの体は地球の自転による朝昼晩の変化だけでなく、公転による四季の移りも感じ取っている。つまり、私たちの中にも小さな地球があるようなものなんです。日の長さが少しずつ伸びていくことからの季節は、体の中でも様々な変化が起きていきます。睡眠は、そんな季節の変化も支える大切な働きをしているんです。

睡眠研究が拓く未来

上田—睡眠研究の進展は、病気の早期発見にも大きな可能性を持っています。たとえば、認知症になる10年以上前から、特徴的な睡眠パターンが現れることが分かってきました。

向井—それは驚きです。眠り方を見るだけで、そんなに早く予測できるんですか？

上田—はい。現在、イギリスの10万人規模のデータを分析していて、睡眠パターンとさまざまな病気の関連が見えてきています。たとえば、アルツハイマー型認知症のような脳の状態とも関係があることが分かってきました。



向井—一般の方々も、日々の生活で気をつけられることはありますか？

上田—そうですね。まず、自分の「睡眠の質」を意識することから始めてみてください。たとえば、休日と平日で睡眠時間の長さや、寝る時間・起きる時間が大きく変わっているなら要注意です。理想的なのは、起床時間と就寝時間の中間点が、平日も休日変わらないことです。

向井—なるほど。私も休日はゴロゴロお昼まで寝てしまったりするのですが、それは良くないんですか？

上田—そうですね。平日に睡眠不足が溜まっているサインかもしれません。また、最近の研究では、一日の活動量と睡眠の質に密接な関係があることも分かってきました。運動だけでなく、新しいことに挑戦したり、人と会話を楽しんだりするなど、脳を適度に使う活動も大切です。

向井—もしかしたら、高齢者の認知症予防にも関係しそうですね。



上田―その通りです。私たちが開発している睡眠健診では、そういった日々の活動と睡眠の関係も分析できます。将来的には、一人ひとりの生活リズムに合わせた、より細やかなアドバイスができるようになるでしょう。たとえば、「今日は活動量が少なかったので、明日は散歩を追加してみよう」といった具合に。

向井―睡眠を通じて、私たちの健康をより科学的にサポートできるようにするんですね。

上田―はい。でも最も大切なのは、睡眠を「面倒なもの」「時間の無駄」と考えるのではなく、心身の健康に不可欠な「大切な時間」として捉え直すことだと思います。

より良い眠りのために

向井―睡眠の重要性が怖いほどわかってきたのですが、とはいえ、夜中に目が覚めてしまったり、「もう眠れない」と不安になってしまったりすることがあります。そんなとき、どうすればいいのでしょうか？

上田―不安になるとより眠れなくなり、それがさらなる不安を生む……という悪循環に陥りがちです。でも、眠れないときは「眠らなければ」と焦らないことが大切です。静かに横になっていられるだけでも、脳と体は休息できています。寝返りを打つなど、リラクゼーション状態であることで、自然と眠りにつけることも多いんです。

向井―「眠らなきゃ」と思い込み過ぎず、「横になっているんだから大丈夫」と考えればいいんですね。今日のお話を聞いて、睡眠のことをもっと知りたくなりました。私たちの生活の3分の1を占める睡眠なのに、これまでもあまりにも無関心だったなと。

上田―その通りです。睡眠は単なる休息ではなく、脳の修復や記憶の定着など、さまざまな重要な働きをしています。「夜のために昼を生きる」という視点で、昼間を充実させることが、実は良質な睡眠への近道なのかもしれません。

向井―今日はワクワクするお話をたくさん聞けたので、夜眠ることが楽しみです！ 本日はありがとうございました。

インタビューを終えて

睡眠について、これほど奥深い世界があったとは！ 私は以前から睡眠には興味があり、友人にTENTRAL社の「爆寝」パジャマをプレゼントするなど、良質な眠りのための方法を探っていました。でも、今日のお話をうかがって、睡眠が持つ意味の深さを知ることができました。寝ることは脳を修復し、記憶を定着させる大切な時間。これからは「夜のために昼を生きる」という視点を持って、日中の過ごし方を工夫し、自分に合った眠り方を探っていくのが楽しみです。起きている時の自分と眠っている間の自分を擦り合わせていけば、きっと宝物に出会えるはず。それは必ず健康で充実した人生につながっていくに違いありません。今夜からさっそく、睡眠を楽しむ実験を始めようと思います。



\ 開幕間近 /

SDGsの達成を後押しする 大阪・関西万博の魅力を取ります!

「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、
4月13日から184日間にわたって大阪・夢洲(ゆめしま)にて開催される大阪・関西万博。
今回は「—People's Living Lab—未来社会の実験場」をコンセプトにした
同万博の見どころをお伝えしたい。

から世界と未来を知るきっかけをつくるイベントが万博です。そしてSDGs達成といった世界共通の課題とそれを解決するための技術や知恵をひとつの場所に集めて、みんなが共有したり考えたりしながら解決策を探っていくことが万博の目的です。

また、万博は世界中から人々が集まるということでも、ビジネスや経済交流の場でもあります。少し先の未来の技術を積極的に採用することで、未来社会を実現するためのひとつのきっかけとしています。

同時に、大阪・関西万博としては大阪や関西の魅力の世界へ伝えることも目指しています。大阪に集まった経済の活力やビジネスの種を大阪だけにとどめるのではなく、日本全体へと広げていくことで、日本をさらに盛り上げていきたい。

世界中から集まった最先端の技術や文化は、それぞれのパビリオンなどで展示される。本特集で紹介するように、日本を代表するプロデューサーや企業、世界各国が手がけるパビリオンだけでもかなりのボリュームとなる予定だ。山城氏はその注目ポイントを次のように挙げる。「まず来場者の方々に楽しんでいただきたいのが、会期中毎日行われるイベントです。例えば、開幕日となる4月13日のオープニングイベントでは佐渡裕さんが指揮する『1万人の第九 EXPO2025』やA doさんのスペシャルライブが開催されます。また、各国が日ごとに行うナショナルデーではその国の特色を打ち出した催しが打ち出されるなど、とにかくイベントが目白押しなんです。そして、会場のシンボルである1周約2km

「万博の主たる目的というのは、テーマパークや商談を目的とした見本市と違って、公衆の教育」とされています。公衆の教育と聞く堅い印象を受けますが、つまりは来場いただく皆さんにも参加していただき、楽しみな

にもおよぶ世界最大級の木造建築物『大屋根リング』やユニークなデザインのパビリオンといった、見るだけでも楽しめる建築物がた

くさん並びます。ほかにも、世界中から各国の食が集まってくるので、1日では到底食べ切ることではできません。

会期中はぜひ何度も万博に足を運んでいただきたいですね」

「万国」というだけあって、ひとつの会場で世界各国の文化を体験できる万博は「もはやちょっとした世界旅行」だと、山城氏は言う。会場には30言語に対応した多言語自動翻訳アプリも導入され、国際的なコミュニケーションが活発に行われる姿が目に見えかぶ。

70年大阪万博から引き継がれた思い

また、今回の万博は、1970年に開催された大阪万博から55年ぶりに大阪で開催される登録博ということでも注目を集めている。70年大阪万博といえば、芸術家・岡本太郎による「太陽の塔」を象徴として、その影響を受けて数多くのビジネスや技術、エンターテインメント作品が生まれるほどの盛り上がりを見せた。今回の大阪・関西万博でも、70年大阪万博で話題を呼んだ「人間洗濯機」が新たに生まれ変わるかたちで「ミライ人間洗濯機」として出展を予定していたり、公式ロゴマークや公式キャラクターの「ミヤクミヤク」がかつての桜のロゴマークをオマージュしたものであるなど、55年の時を超えてそのレガシー(遺産)を引き継いでいる点にも注目だ。パビリオンのプロデューサーやデザイナーのなかには、70年大阪万博に大きな影響を受けた世代も多く、まさに老若男女、三世代あるいは四世代にわたって楽しめる一大イベントとなっている。

ぜひ本特集を読んで、みなさんも世界各国の魅力あふれる大阪・関西万博へと足を運んでみてはいかがだろうか。

SDGsを達成するための キーワードは「Society 5.0」

大阪・関西万博がめざすものとして、「持続可能な開発目標(SDGs)達成への貢献」と「日本の国家戦略 Society 5.0の実現」が掲げられている。国連が提唱するSDGsは2030年までの達成を目標としており、より加速的に取り組んでいくための場として、大阪・関西万博は期待を集めている。また、日本の国家戦略である「Society 5.0」とはサイバー空間と現実空間を融合させた人間中心の社会であり、カーボンニュートラルや次世代モビリティ、デジタル技術、サステナブルな運営体制をふんだんに盛り込んだ今回の万博はその未来予想図ともなっている。SDGsの達成とSociety 5.0の実現を単なる夢物語では終わらせないために、万博が果たす役割は大きい。



国連が掲げる「SDGs(持続可能な開発目標)」達成の目標年は2030年。残り5年となった今、大阪・関西万博がその達成に向けたプラットフォームとなり、実現に向けた取り組みを加速させる

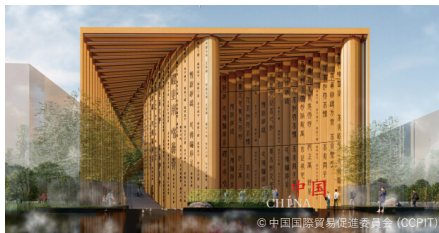
注目の海外パビリオン

大阪・関西万博では51カ国が独自のパビリオンを建設。
そのなかから、ENTLINK編集部が注目する3つをピックアップ。



A サウジアラビア

大阪・関西万博に続く2030年の万博開催地として、並々ならぬ意気込みを感じるサウジアラビア館。テーマは「より良い未来のために一緒に」だ。同国の伝統的な市場「スーク」を彷彿とさせる空間デザインの中を散策することで、サウジアラビアの文化に触れられる。小さな旅行気分、最新のサウジアラビアの空気を感じることができる。



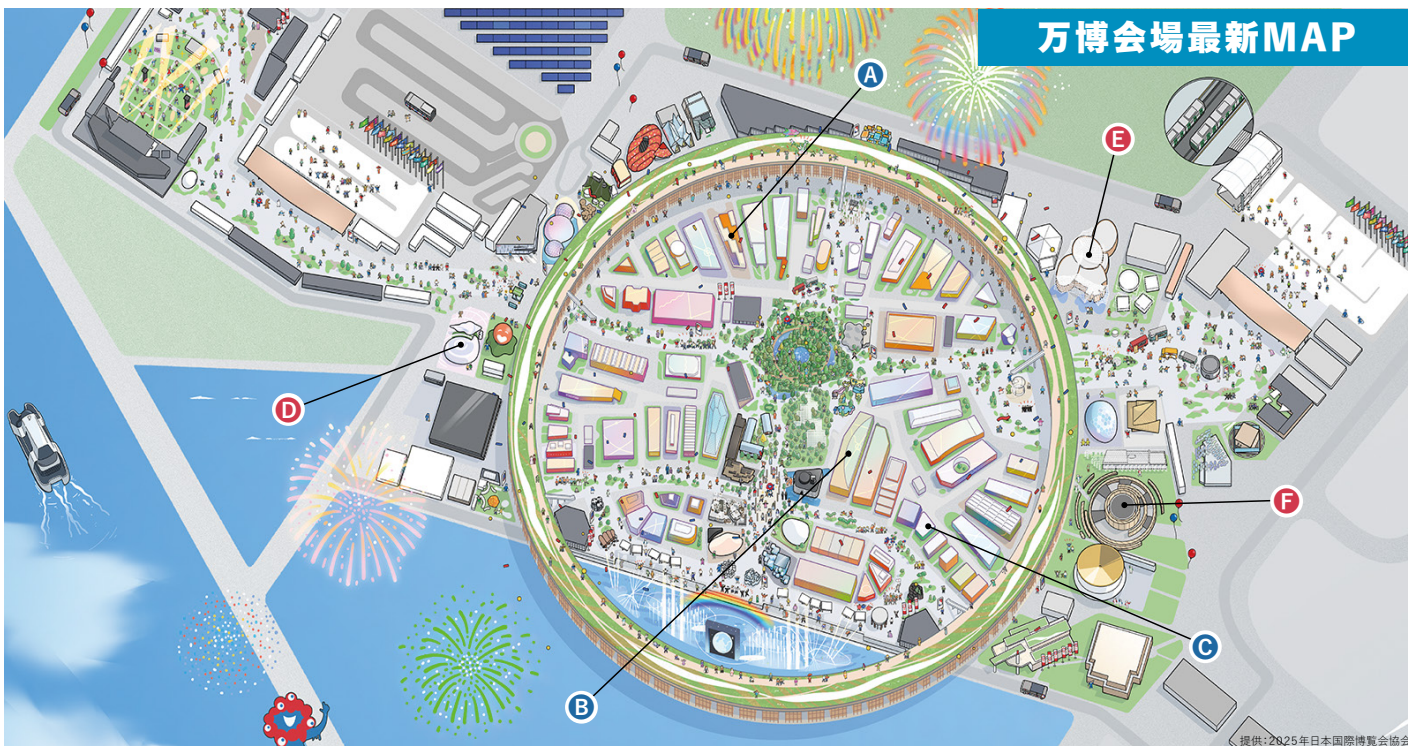
B 中国

「自然と共に生きるコミュニティの構築-グリーン発展の未来社会-」をテーマに掲げ、書道の巻物を広げた形の竹をふんだんに使用した建屋が印象的な中国。会期中には中国の各省が直轄してのイベントや展示が毎週ごとに行われる予定となっており、毎週違った様相を見せてくれる。自省を盛り上げようと各省が競い合うことで、相当な意気込みとなるのは必定。それぞれの省の違いを知るのにも絶好の機会といえる。



C オーストリア

楽譜をモチーフにした螺旋状のオブジェが目を引くオーストリアパビリオンのテーマは「オーストリア:未来を作曲」。ウィーン少年合唱団などが有名な同国は大阪・関西万博のテーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」を音楽で表現するとして、どんなものとなるのか、期待が高まる。同国の伝統菓子も楽しめるたりと、目だけではなく耳や口でも楽しめるパビリオンとなりそう。



画像はイメージです。実際の会場とは配置・建物形状が一部異なる場合がございます。また本画像の無断転載・複製は一切お断りします。

注目の国内パビリオン

国や大阪府・市などが出展する6つの国内パビリオンに加えて、
民間の13企業・団体によるパビリオンが展開され、いずれも見どころが盛り沢山の。



D パナソニック

「いのち、ありがとう。」をコンセプトにした同パビリオンの中でも、最も注目を集めるのはiPS細胞の技術を活用した『iPS心臓』だ。培養液中でiPS心臓が実際に拍動する様子が見られるとのこと。また、パビリオンのナビゲーターは鉄腕アトムやブラック・ジャックといったマンガ家・手塚治虫のキャラクターが務めるなど、最先端医療テクノロジーを興味深く体験できる。



E 大阪ヘルスケアパビリオン

「REBORN」をテーマにした同パビリオンでは、パーソナルヘルスレコード(PHR:個人の健康等に関する情報)に基づいた25年後の未来の自分のアバターと出会うそう。「ミライの自分」と共に、未来のフードや都市、ヘルスケアを堪能しよう。さらに、ARグラスといった先端技術を用いた没入空間「XD HALL」では、人気ゲーム『モンスターハンター』の万博限定コンテンツも楽しめる。

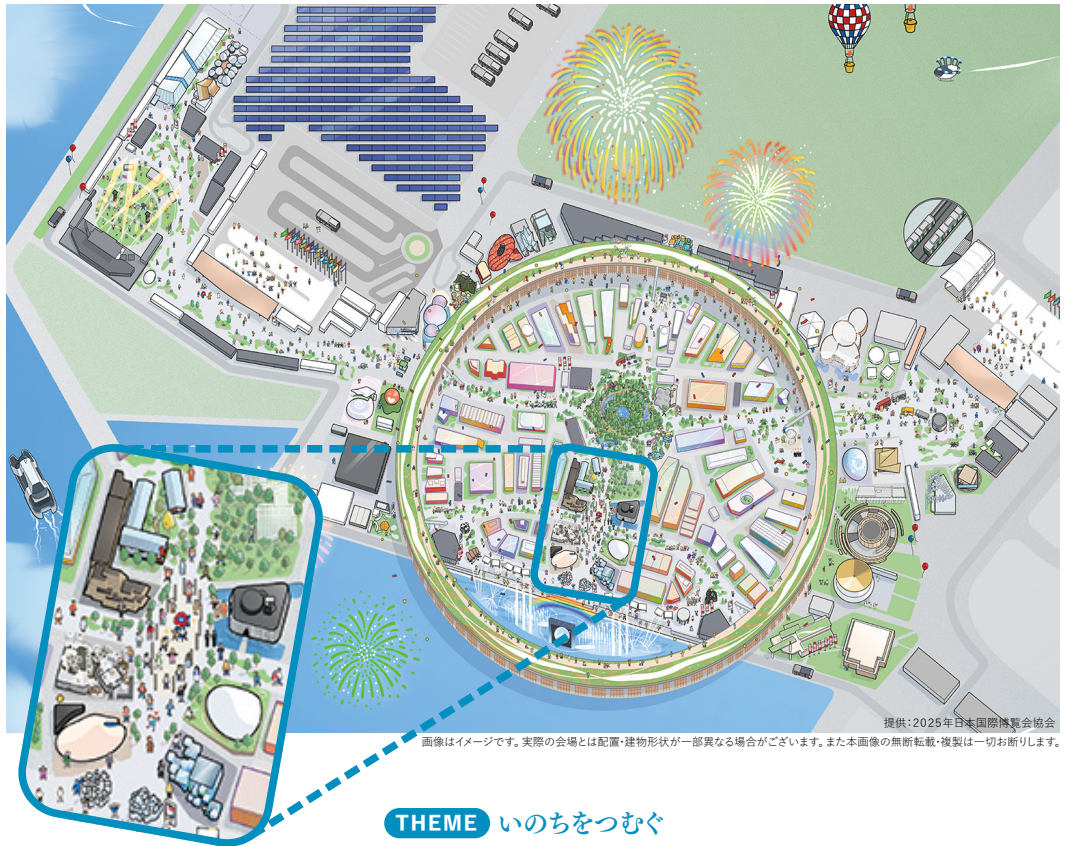


F 日本館

デザイナーの佐藤オオキ氏が総合プロデュースを手がける日本館は、外観から同氏が手がけたTOKYOオリンピック2020の聖火台を彷彿とさせるデザインとなっている。1万平米を超える面積の巨大建築はまさに圧巻。また、前回のドバイ万博でも活用されたバイオガスプラント技術によって、会場内で出たゴミを同地で再生する循環の仕組みを備えているのも特徴だ。

未来を変える注目の研究者が集結！ シグネチャープロジェクトとは

70年の大阪万博における「太陽の塔」に相当するシグネチャープロジェクトは、「いのち」をテーマに各分野で著名な8人がそれぞれプロデュースするパビリオンを設けるといふ、大阪・関西万博の中心的なコンテンツだ。今回紹介した5つのパビリオンのほかに、データサイエンスと医療を掛け合わせた慶應義塾大学医学部教授・宮田裕章氏、数学研究者で音楽家の中島さち子氏、カンヌ国際映画祭の受賞経験のある映画作家・河瀬直美氏がプロデューサーとして参加している。パビリオンの外観から中で楽しめるコンテンツまで、八者八様の多彩な展示を通じて、来場者が持つ「いのち」の概念をアップデートしていく。



提供：2025年日本国際博覧会協会

画像はイメージです。実際の会場とは配置・建物形状が一部異なる場合がございます。また本画像の無断転載・複製は一切お断りします。

THEME いのちを拡げる



いのちの未来

石黒浩 大阪大学教授

「いのちを拡げる」というテーマを展開するのは、ロボット工学の第一人者で大阪大学教授の石黒浩氏が手がけるパビリオン。黒い外観は水に包まれており、水のペールを潜り抜けて「いのち」の未来をたどる旅を体験できる。石黒氏が展開するロボット哲学の下、人間とロボット、アンドロイドとの距離を近づけることでいのちの可能性を拡げていく。約20体のアンドロイドと約30体のロボットを展示し、人間が科学技術を使ってどのようにいのちの可能性を拡げていくか、50年後にどのような生活をしているかを見られる。



©FUTURE OF LIFE / EXPO2025



©FUTURE OF LIFE / EXPO2025

THEME いのちをつむぐ



EARTH MART

小山薫堂 放送作家／京都芸術大学副学長

テレビ番組『料理の鉄人』や映画『おくりびと』などで知られる放送作家・小山薫堂氏がテーマに据えるのは「いのちをつむぐ」。食文化やその進化に焦点を当て、我々が普段食べているものと命の関わり、「いただきます」の言葉の意味などを考えさせるパビリオンとなっている。パビリオンの中は未来のスーパーマーケットを思わせる造りで、建物のデザインは世界的建築家の隈研吾氏が担当し、阿蘇草原などの茅を使った茅葺き屋根が特徴だ。改めて、食の大切さを学び、考えるきっかけになってくれるだろう。



©EARTH MART / EXPO2025

THEME いのちを磨く



null²

落合陽一 メディアアーティスト

メディアアーティスト・落合陽一氏がプロデュースする「null²」のテーマは「いのちを磨く」。特殊な合わせ鏡によって、デジタルの身体とフィジカルな身体を新しい形で見せる現代アート空間が広がる。3Dスキャン技術から生まれる自分のアバター（デジタルヒューマン）と生成AIによる会話などを通じて、自らのデジタルヒューマンが空間へと反映され、来場者に新しいいのちの形を問いかけることとなる。パビリオンの外観も鏡のような造形で、落合氏の独特の世界観に没入することができる。



©2024 Yoichi Ohsai / 設計: MOIZ / Sustainable Pavilion 2025 Inc. All Rights Reserved.

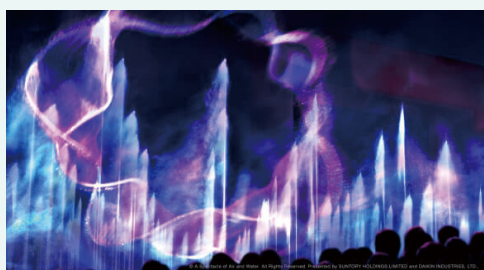
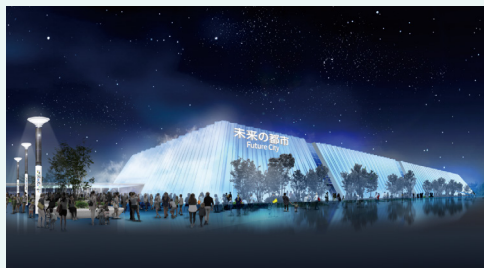
未来社会ショーケースで見せる 新たなコミュニケーションの可能性

未来社会ショーケースとは、大阪・関西万博のコンセプトが「未来社会の実験場」であることを踏まえて、万博の会場全体で未来社会の姿を実現しようとする試みだ。ここでは「スマートモビリティ」「デジタル」「バーチャル」「アート」「グリーン」「フューチャーライフ」といった6つの分野が挙げられ、万博会場の至るところで実験が行われている。

例えば、「グリーン」であればCO₂を利用した道づくりやカーボンリサイクル技術によるエネルギーの循環システムであったり、「バーチャル」では3DCGで再現されたバーチャル会場の展開、「デジタル」では自動翻訳システムや安全な公衆無線LAN環境などが提供されている。中でも特に未来社会を感じられる例として、前出の山城氏は「スマートモビリティ」を示す。



©Archer Aviation Inc.



「万博の期間中には、会場内外をつなぐ2地点間や会場湾岸周辺エリアでの空飛ぶクルマのデモフライトが行われます。また、実際に来場者の交通手段としては、通常の電車やバスだけでなく、水上交通も利用することができ、中之島など大阪市内中心部と夢洲をつなぐルートで水素燃料電池船の運航を予定しています。万博史上でも類を見ない海に囲まれた会場ならではの移動手段であり、スマートモビリティの実例として期待されています。

さらに、会場では走行しながら自動給電する最新鋭のEVバスに乗ることができ、会場内外の決められたルートにある地面に埋め込まれたコイルを通じて給電されるので、充電の必要がなく、さらには自動運転技術も活用したEVバスの大規模な実証実験が行われるのです。

パビリオンだけでなく、万博会場の中に身を置くだけでも、これから到来が期待される未来社会の姿を垣間見ることができる。未来の形を自分の目で見て体験することで、その分、思い描ける夢も大きく広がっていくはずだ。

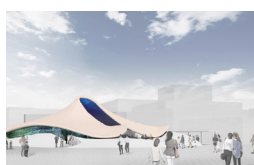
THEME いのちを知る



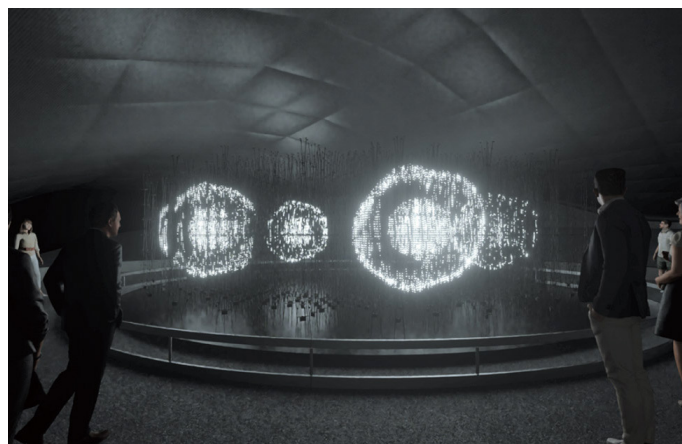
いのち動的平衡館

福岡伸一 生物学者／青山学院大学教授

書籍『生物と無生物のあいだ』などで知られる生物学者・福岡伸一氏が「いのちを知る」のテーマの下、プロデュースした「いのち動的平衡館」では、同氏が提唱する「動的平衡」の概念にふれることができる。約32万個ものLEDによって細胞分裂や生物の誕生の様子を描いた光のインスタレーション展示「クラスラ」が大きなみどころ。幻想的な光があふれる空間で何十億年もの生命の歴史を体感できるパビリオンの外観は、細胞を思わせる大きな膜に包まれたような形状が目を引く。



©DYNAMIC EQUILIBRIUM OF LIFE / EXPO2025



©DYNAMIC EQUILIBRIUM OF LIFE / EXPO2025

THEME いのちを育む



いのちめぐる冒険

河森正治 アニメーション監督

アニメ『マクロス』シリーズなどで世界的に知られるアニメーション監督・メカニックデザイナーの河森正治氏がプロデューサーを務める。カメラ付きVRで体験する生命物語や、4mの巨大ビジョンを使った映像体験や全身で感じるミュージカルなど、河森氏ならではのスペクタクルを楽しめる。また、「いのちの礁」をコンセプトにしたパビリオンの建材には大阪湾の海水を100%使った海水練りコンクリートが採用されているほか、スタッフの制服は海洋マイクロプラスチックを排出しにくい素材で出来ていて、パビリオン全体がサステナビリティに富んだものとなっている。



©2023 Shoji Kawamori / Vector Vision All rights reserved.



©2024 Shoji Kawamori / Office ShogoOnodera. All rights reserved.

地域経済を活性化させた「やお糠床モデル」を世界へ 万博出展でローカル企業を 盛り上げる八尾市

もっと知りたい自治体のSDGs

地域をかき混ぜ新しい解決策を生み出す
「やお糠床モデル」

大阪府八尾市は、今年4月から半年にわたって開催される『EXPO 2025 大阪・関西万博』の「大阪ヘルステイパビリオン」に自治体として唯一の出展予定だ。同パビリオンは「REBORN」をテーマに、週替わりで26週かけて展開される。八尾市は「まちこうばのエンターテイメント！〜みせるばやおモデル〜」として「つくりたくなる、30分。とにかくさわる博」をコンセプトとした展示を、同市の中小企業・町工場計13社と共同で行う予定だ。

今回取材に訪れたのは、八尾市にあるショッピングモール「アリオ八尾」内の『OPEN FACTORY CITY YAO（コクリエーションスペースぬか床）』。2024年10月に開設されたこのスペースは、万博出展に向けた実証実験や中小企業支援の場となっている。ここでは「やお糠床モデル」を掲げ、いろいろな企業や課題、アイデアを人がかき混ぜ、かき混ぜることで新しい解決策を生み出す仕組みづくりを進めている。万博参加企業や団体、スタートアップらが会議室やワークショップスペースとして利用可能なほか、一部を一般に開放。万博に先駆け、「さわる展示」として出展企業のさまざまなプロダクトを実際に触っ

て楽しむことができる。

例えば、錦城護謨が開発したガラスに見えるリコングラスE1や、ヤシの木の皮をプレスしたミナミダの「子ども用玩具」など――。

藤田金属が展示するのは、取手部分にミズノ製野球バットの不適合材を利用したオリジナルフライパン「SWING PAN」と同社ブランドの「フライパンJIIU」。「フライパンJIIU」は世界三大デザイン賞の「Red Dot Award」「iF design award」を受賞するなど、八尾発信で世界的に評価されるプロダクトも数多く並ぶ。そして、大阪・関西万博では、「着想」や「素材」といったテーマごとにこれら13社のプロダクトが混在するかたちで展示予定だ。

「テーマに即して複数の会社を見せることで、八尾市の企業が得意とする共創の力を伝えていきたいのです。」

また、ブース全体のコンセプトとして、八尾市は長年「ものづくりのまち」であり、ものづくりの楽しさを後世に残していきたい。展示場で実際に触って、感じることで訪れた人がものづくりをしたくなる。また、そうやってつくったものをレガシーとして残していくことが、この万博で伝えたい事なのです（八尾市役所産業政策課課長・後藤伊久乃さん）



錦城護謨が開発したシリコンゴム製の「シリコングラスE1」



ヤシの木の皮をプレスしたミナミダの「子ども用玩具」



取手部分にミズノ製野球バットの不適合材を利用した藤田金属のオリジナルフライパン「SWING PAN」と「フライパンJIIU」

2018年8月に発足した産学官金が連携する「みせるばやお」というコンソーシアム拠点が話題となり、「地域をゆっくりかき混ぜる」「やお糠床モデル」と呼ばれるまちづくりに注目が集まった大阪府八尾市。自治体としては唯一、大阪万博への出展が決まっている同市に、SDGsの達成に向けて独自の取り組みを聞いてきた。



「OPEN FACTORY CITY YAO(コ・クリエーションスペースぬか床)」ではさまざまな活動の様子が垣間見られる

「みせるばやお」で育んだ
地域企業とのつながり

八尾市が出展する「まちこうばのエンターテイメント!」みせるばやおモデル」の始まりは、2017年11月にまで遡る。中小企業を中心とした35社による話し合いを経て、駅前のスペースにイノベーション推進拠点「みせるばやお」が設立され、八尾市と民間企業、また大学や金融機関などが集まる産学官金連携が進むこととなった。

「みせるばやお」内のプロジェクトとして、2020年からは町の工場にフイーチャールたプロジェクト「FactorISM」も開始。このプロジェクトでは、八尾市に加えて近隣の市を交えて、工場見学やワークショップなどを実施し、24年の参加企業は91社、総来場者は約2万人に上るほどの盛況を見た。



八尾市役所産業政策課課長・後藤伊久乃さん

ほかに、八尾市では面白法人カヤックが提供するアプリケーション「まちのコイン」を活用。市内でものづくり体験や環境活動などに参加すると、換金性のないコミュニティ通貨「やおやお」が発行され、別の市内スポットで使うなど、流通させることで地域活性化や別のSDGs活動へとつなげている。今では「まちのコイン」の取り組みに参加した住民が、馴染みの商店や企業に対して導入を呼びかける姿も見られるという。

市としての万博出展や地場産業新興プロジェクトなど、八尾市は自治体とは思えないスピード感で物事を進めている。その背景には、八尾市が「みせるばやお」というプラットフォームを用意するが、長年育んできた地元企業との関係性があると、後藤さんは胸を張る。

「八尾市では民間企業だけでなく、国や金融機関、研究者といったさまざまな人同士の人材交流も盛んです。会議も多くのアイデアが飛び交うほど活発で、いずれも市と地元企業の間に関係があるから実現できています。今回の万博出展は、八尾市がこれまで地元の企業と一緒にやってきた活動を世界の方に知ってもらう絶好の機会だと捉えています」(同)

独自の行動指針

「80アクション」の達成に向けて

「みせるばやお」を筆頭に、八尾市はローカルSDGsとして「80(やお)アクション」を定めている。「80アクション」とは、SDGsの17の目標と169ターゲットを八尾市独自で翻案し、17の目標と80のターゲットとして設定し直す試みだ。17の目標は親しみやすい大阪弁で、アイコンとともにリデザインされている。「80アクション」について、市担当者の南昌則さんは次のように説明する。

「2025年大阪・関西万博では、SDGs達成への貢献をめざして開催されます。この『80アクション』は、万博に向けてSDGsの目標や内容を市民目線で、身近なことに置き換えて、みんなで八尾を良くしていくこうとする八尾市ローカルな取組みです。ひとりひとりの小さな行動や様々なつながりを『80アクション』として共有することで、万博とその先の未来へつないでいくことを目標に取り組んでいます。市民ひとりひとり

の取組みを表現するひとつとして『#わたしの80アクション』宣言を行うことで参画していただいています。」

「80アクション」を掲げるなか、「9八尾の企業を盛り上げていこ」のひとつの結果が今回の万博出展でもある。

「今は、万博きっかけで八尾市に来た人がものづくりを楽しめるような体験を、行政と企業が一緒になって考えています。八尾市には社会課題解決型の事業に取り組む会社もたくさんあるので、プラットフォームや専門家、アドバイザーの提供など、総合的なサポート支援を続けていくことで、80アクションを達成できたらと思います」(後藤さん)

「80アクション」の下、地元企業とともに活気づく八尾市。まずは大阪・関西万博のブースを訪れて、八尾市が誇るプロダクトを「見てさわり」ながら、SDGsに思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



八尾市 note
<https://yao-city.note.jp>



80アクション
「OPEN FACTORY CITY YAO」
https://80-yao-action.net/osaka-pavilion/open_factory_city_yao

防災×睡眠

人は『睡眠』で回復する、元気になる 災害時にこそ快適な寝床は必要だ

今号では睡眠の重要性和快眠のためにできる準備や工夫について取り上げてきました。

災害が発生してしまうと快眠などとは言いづらいのですが、それでも体力の回復のためにしっかりと睡眠をとる必要があります。

自宅避難と避難所生活

自宅避難が可能な場合であれば、日頃使っている寝具が利用できるので寝る場所に困ることはありません。しかし避難所生活となるとそういうわけにはいきません。夏であれば暑さ対策、冬であれば寒さ対策も必要となります。

夏の暑い時でもタオルケットを

低体温症と聞くと、冬山登山や真冬のマラソン大会をイメージされる方も多いのではないのでしょうか？体温が35度以下になると「低体温症」と診断されます。震えが止まらない・判断力が低下するなどの症状が出ます。重篤化すると意識を失ったり、死に至ることもあります。60歳代以上の低体温症患者のうち、約7割の方は屋内で発症しており室内だから大丈夫とはいえません。

近年では酷暑により睡眠時にもエアコンをつけたままにすることが推奨されています。エアコンをつけたまま体で冷やすという点とはみなさん容易に想像ができるでしょう。逆に災害時に停電が発生した場合、エアコンが使えずに暑いなかで眠った時に汗をかいたまま放置すると低体温になることがあります。



暑いからと注意を怠ってはいけないのが夏の低体温症なのです。暑いとついつい何もかけずに眠ったりしがちですが、実は薄手のタオルケットなどを一枚かけて寝ることで吸汗・発散をしてくれるので体温の低下を抑えることができます。

避難所で導入が進むダンボールベッド

東京オリンピックの選手村でも注目されたダンボールベッドをご存知でしょうか？文字通りダンボールで作られた簡易的なベッドなのですが、非常に有用性が高く災害に備えて、自治体や避難所での導入が進められています。従来の避難所では床に直接毛布を敷いて雑魚寝をするといったかたちで、床の固さや低温が伝わってくるため心地よいものではありませんでした。エコノミークラス症候群の発症や、プライバシーの無い空間でのストレス

などを起因とした災害関連死の危険性があることなどから避難所の環境整備が進められるようになりました。

ダンボールベッドは空気の層があるので床の冷たさを遮ることができるので、そうしたりスクを下げることもできます。また低コストでありながら大量生産が可能です。またリサイクルができるというのも大きな利点です。

ダンボールベッドのメリット・デメリット

導入がすすむダンボールベッドについて前述しましたが、ここではダンボールベッドのメリットとデメリットについて取り上げていきます。

【ダンボールベッドのメリット】

- 低コスト パイプ製などのものと比べてコストが安い

- 組立簡単 工具を使わずに組み立てられる

- 軽量 組立前はダンボールに納まっているので持ち運びも楽々(4〜10kg弱)

- 耐荷重 200kg〜1t超のものまで

- 処分簡単 古紙としてリサイクルが可能

- 暖かい 高さがあるので床の冷気を遮ることができる

【ダンボールベッドのデメリット】

- 劣化 湿度の高い場所で使うと強度が低下するだけでなく、劣化が早まる

ワンポイント TOPICS

インナー選びで睡眠が変わる

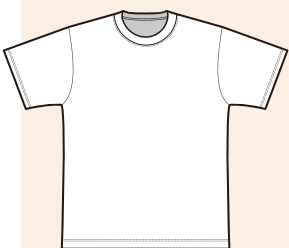
『夏の暑い時でもタオルケットを一枚』と同様に、インナー選びでも睡眠が変わります。

汗をかいたときのべたつきや蒸れが不快感を増し寝苦しい夜を過ごすことになります。

そこで選んでいただいたいの『吸汗速乾』素材のインナー。こうしたインナーには以下のような機能があります。

- ① ひんやり感がある
- ② 汗がすぐ乾く
- ③ 汗のニオイを抑える

この他に、肌触りが良いモノ/生地には伸縮性があり体にフィットするモノを好みで選ぶことでストレスを抑えた睡眠環境に近づけることができます。



- 保管運搬 組立前はダンボール1個程度ではあるが保管するにはスペースが必要。製造工場や交通インフラによっては避難住民がすぐに使えないことも

自宅の保管場所を考えるとストックは躊躇してしまいますが、災害時の運搬を考えると一度は試しておくのも良いのかもしれない。



「インテリア」「寝具」「香り」「食」のプロに聞く 快眠空間のつくり方

寝室は疲れた心と体を癒し、笑顔と元気を取り戻すための大切なプライベート空間。

自分にとってベストな睡眠を得るためには、準備が必要です。

そこで今回、暮らしを彩る4つの視点から、それぞれの専門家にお話を伺いました。

照明やベッドリネン、配置などに配慮した心地いい寝室づくり。

自分の体にぴったり合い、眠りを誘う寝具の選び方。

リラックスできて眠りを助ける精油とその使い方。

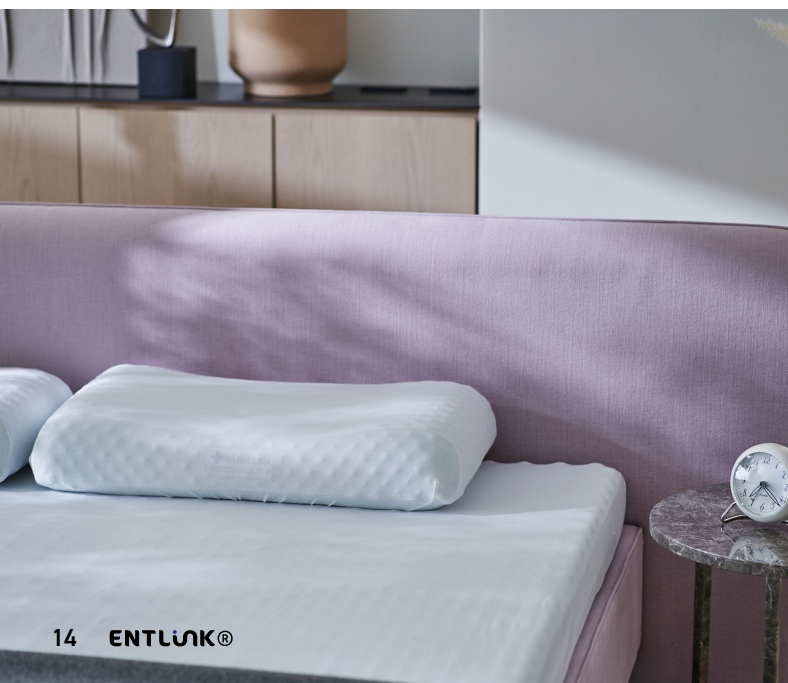
そして、ストレス対策で知られるGABA配合のチョコレートについて。

できることから取り入れてみましょう。

良質な睡眠によって健康でいきいきとした毎日を過ごすことは、

SDGsのひとつである「すべての人に健康と福祉を」の視点からも重要です。

さらに、私たちの心地よさと持続可能な社会を結び付けるさまざまな取組が広がっていることも、今回の取材で見えてきました。





MAKOさんが提案する いつもの寝室を 快適な睡眠空間に 整える方法

寝室は、自分と家族が健やかに暮らすための聖域。
プロのアドバイスを取り入れて、安らぎの空間に整えましょう。

個人宅からサロン、歯科医院、オフィスまで、さまざまな要望に合わせて「笑顔あふれる空間」を提案するインテリアアトールプロデューサーのMAKOさん。寝室は1日の疲れをリセットし、また明日も元気で過ごすための大切な場所です。今回、もしお客様から「快適な睡眠空間にしてほしい!」という要望があったら?というテーマで、お話を伺いました。

調光調色タイプの照明が便利 間接照明をうまく取り入れて!

MAKO「入眠儀式の中でまず必要なのは、照明ですね。シーリングライトは部屋全体を照らすものなので、調光調色の機能があるものがおすすめです。私自身も就寝時間に合わせて2時間くらい前から照度を下げないようにしています。ペンダントライトはデザイン性が高いものも多く、お部屋のポイントになります。光源が視界の中に入ってしまうとまぶしくて入眠の妨げになってしまうので、シェードカバーのあるものを選びましょう。一灯にならないようにテーブルライトやフットライトなども組み合わせて、インテリアを楽しみながら明るさの調整ができるといいですね」

手軽に替えられるベッドリネンは 自分の「好き」を優先

MAKO「照明を替えるのはハードルが高いと感じる方は、ベッドリネンの素材と色を合わせるところから始めてみましょう。まず素材ですが、吸水性・通気性に優れた綿や麻はどなたにもおすすめです。都会つばいホテルライクなスタイルがお好みなら、シルクやサテンなどもいいですね。どちらにしても、肌馴染みがよく自分にとって心地いいものを選ぶことが大切です。」



色も同じで、安眠というトーンとベージュやラベンダー、グリーン系など刺激を与えないものがいいとされますが、自分がその色に包まれたときにどう感じるかを重視してください。その時に色のトーンを揃えると統一感が出ます」

まずはベッドの位置にこだわって 目に入るものを整えよう

MAKO「寝室は限られたスペースであることが多いので、家具の配置を大事にしています。風や寒さで目が冷めることのないよう、ベッドは窓前に頭がこない位置にしましょう。難しい場合は、遮光性のある厚めの生地のカバーを選ぶといいですね。」

先ほど光源が目に入らないように、とお話させていただきましたが、寝室に限らず目の前にいろんな色や形があると雑然とした印象になってしまうんです。ただ何もなければ快適というわけでもなく、空間が広すぎて落ち着かない。自分が好きで印象の強すぎないア

快適睡眠空間のための キホンの5か条

大切なのは機能と自分の気持ちの両面。
お部屋も自分も整えて良質な睡眠を！

- 1 照明は調光調色の機能があるものがおすすめ
- 2 ベッドリネンは自分の心地いい色と素材で統一
- 3 ベッドは窓前に頭がこない位置に
- 4 五感を刺激してリラックスできるアイテムを取り入れる
- 5 睡眠以外の時間も大切に



トヤ、五感を刺激する肌触りのいいブランケットやラグ、あとはアクセントクロスなどを活用して、視覚的に整えることもできます。

観葉植物はリラックス効果がありますが、寝室だと土ぼこりが気になることも。ポリエステル繊維をリサイクルした土なども販売されているので、SDGsの観点からも利用してみるといいかもしれませんね」

睡眠＝生きること

って言ってもいくら大切なもの

MAKO「睡眠って、寝室が整っていればそれでOKというわけではありませんよね。私自身、白湯やビタミンを摂取したり、鼻うがいをしたりなど、身体を整えることを意識しています。

風水の考え方も取り入れていて、窓前に頭がこないようにするというのもそうですし、常に掃除や換気を行うこと、自分が寝ている姿が映る位置に鏡を置かないなど、気を付けるようにしています。

夜お布団に入って子どもの顔を見ながら眠りにつくとき、朝気持ちよく目覚めることができましたとき、すごく幸せだなと思うんです。それって当たり前じゃないですよね。睡眠を整えることは、心身を整えること、つまり生きるっていうのと対になるぐらい大切なことなのかなと思っています」



照明、ベッドリネン、配置、それに自分の「好き」を取り入れること。さまざまな角度から心地よい睡眠空間を提案していただきました。寝室を整えることは、私たちの幸せの始まりかもしれませんね。



MAKO

インテリアータルプロデューサー
株式会社ラフスタイル代表

法人ではサロン・オフィス・社員寮・ホテル等のコーディネートを中心にコーディネート及びイベント用スタイリング設営、個人では、引越し時のレイアウト相談、新築・リフォーム時のインテリアコーディネート業をはじめ、他、セミナー講師、執筆活動、コンサルティング、企画やメディア協力等でも幅広く活動中。



公式 Instagram

<https://www.instagram.com/kojimamako/>



公式 HP

<https://laugh-style.jp/>

香

『嗅覚』を刺激して脳からリラクゼーションモード
アロマが導く心地よい眠り。

睡眠のために毎日の生活に取り入れたい、香りのパワー。すぐに実践できる香りの選び方、使い方をご紹介します。アロマスプレーをひと吹きすれば、寝室が瞬時に快眠空間に。

森の清々しい緑の香りやフルーツの甘酸っぱい香りに、一瞬で緊張が緩んだり、リラクゼーションという経験は誰にでもあるはず。香りはダイレクトに心と体を癒してくれます。そんな香りと睡眠の関係、効果的な使い方について、AEAJ（公益社団法人 日本アロマ環境協会）の熊谷理事長にお伺いしました。

脳に直接働きかけ、

自律神経系、内分泌系、免疫系を整える

「眠れない日が続いたり中途覚醒が多かったり、薬が必要になる手前の不調は誰もが感じるものです。そんな時、自宅にある精油でセルフケアができれば理想的ですよ」



精油は植物からほんのわずかしが採れない、香りの成分が濃縮されたエッセンスです。賢く使うためには科学的根拠のある正しい情報が必要。近年では研究が進み、精油の効果が実証されるようになってきたといいます。

「香りは鼻の奥にある嗅上皮にキャッチされると、電気信号となって感情や記憶と関係する大脳辺縁系へ伝えられます。さらに視床下部へと伝わり、自律神経系、内分泌系、免疫系に働きかけて全身を整えます。ラベンダーを嗅ぐと眠りやすいのは、香りが自律神経の副交感神経を刺激してリラクゼーションできるからです」

万能なのはラベンダー

スイートオレンジは目覚めにも

精油はたくさん種類があります。「睡眠には、とにかく万能なのはラベンダー。サンダルウッドやネロリ、ゼラニウムもおすすです。入眠だけでなく目覚めにもいいのがスイートオレンジ。ブレンドしてもいいですね」

一番簡単な使い方は、ティッシュやコットンに1、2滴垂らして枕元に置いておく方法。これならすぐに始められますね。アロマストーンやピロースプレーも手軽にできそうです。精油を選ぶ時、使う時、どのようなことに気を付けたらいいのでしょうか。

「学名と産地、使用上の注意がラベルに記載

されているものを選んでください。肌に付ける時は必ず希釈すること、劣化を避けるためしっかりと栓をして冷暗所で保管することが重要です」

AEAJでは、表示の基準を満たしている精油を「AEAJ表示基準適合認定精油」として認定し公開しています。

和精油で注目される

持続可能な人と精油の関係

最近目にすることも多くなった和精油。「ユズ」の精油はこれまで捨てられていた皮から抽出され、残った皮は肥料としてユズ畑に戻されます」というように、日本全国で未利用未活用の地元の産物から精油を抽出する活動が広がっているようです。和精油は資源の有効活用や持続可能な循環など、SDGsの視点からも注目されているのです。

「人それぞれその時に脳に響く香りや異なります。自分にぴったりのお守りのような香りを知っておくと心強いですね」と話してくださった熊谷理事長。奥深い香りの世界の入口を覗かせていただきました。環境に配慮されて生産された自分に合う精油で、自分や家族の健康も環境も守っていきけるといいですね。



「精油の瓶の中にある植物の世界を体験してもらいたい」と建設された社屋は、国産ひのきの香りと温もりに包まれ、アプローチには、精油の原料となるさまざまな植物が植えられています。



くまがい ちづ
熊谷 千津

公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)理事長、アロマサイエンス研究所所長、博士(農学)、薬剤師

製薬会社を退職後、英国に渡り、アロマセラピーと出会う。帰国後、ホスピスでアロマセラピストとして実践を続けながら、アロマセラピーの研究に取り組み、博士号を取得。現在は日本アロマ環境協会の理事長として、エビデンスに基づくアロマセラピーの普及に取り組む。

〈ピローアロマスプレー〉レシピ

材料

- ラベンダー精油: 2滴
- 水: 25ml
- スイートオレンジ精油: 1滴
- スプレーボトル (30ml用)
- 無水エタノール: 5ml

作り方

- ① スプレーボトルに無水エタノールを入れる
- ② 精油を加え、ボトルを軽く振って混ぜる
- ③ 水を加え、さらによく振ったら完成
- ④ 使用前に毎回軽く振ってからスプレーする

使用方法

- 就寝前に枕やシーツに軽くスプレーする
- 直接肌に触れる部分には少量を使用するか、乾くまで待つ

※防腐剤が入っていないので、高温多湿を避けて冷暗所に保管し、2週間以内に使い切りましょう

公益社団法人 日本アロマ環境協会

<https://www.aromakankyo.or.jp>



食

おやすみ前の美味しい睡眠習慣！
3粒のチョコレートから始めよう。

満足な睡眠につながる成分「GABA」。美味しく、睡眠をサポートできるGABA成分が配合されたチョコレートが「メンタルバランス®チョコレート GABAフォースリープ」です。その3粒に込められた思いと効果とは？

睡眠に悩む方の

オフタイムもサポートしたい！

次にご紹介するのは「食」です。中でもストレスの軽減や睡眠の質の向上など、現代人に欠かせない成分として知られるGABAに注目しました。GABAとは「γ-アミノ酪酸」(Gamma-Amino Butyric Acid)の略語で、野菜などにも含まれ、もともと自然界に存在するアミノ酸の一種。今回、江崎グリコ株式会社栄養菓子・補食事業部マーケティング部の林勇佑さんに、ぐっすり眠れると評判の「メンタルバランス®チョコレート GABAフォースリープ」について、発売に至った経緯とその効果をお伺いしました。

「メンタルバランス®チョコレート GABA」ブランドは、チョコレートを食べるとほっとするけど、何故なんだろう？という疑問から始まり、カカオに含まれるGABAという成分にたどり着きました」

私たちにも馴染みのパウチタイプのチョコは、現代のストレス社会で働く方がオフィスシーンで食べることを想定し、開発されたといえます。その後、ストレスは睡眠との関連が深く、睡眠に悩みを持つ方のオフタイムもサポートしたいと、2019年にデビューしたのがGABAフォースリープ。それぞれ「機能性表示食品」を取得しています。

「GABAフォースリープの特徴は、『メンタルバランスチョコレート® GABAスタンダードパウチ』に比べてGABAの配合量が多く、3粒で100mgを摂取できることです。100mgの摂取で、リラクセスしてるときに示されるα波の増加、眠りの深さや自覚め



気分など、睡眠の質を向上させるという報告があります」

GABAフォースリープは、リラクセスしながら味わえるようにコーティングをなくし、舐めながらじっくり溶かせる仕様になっているのも特徴です。

手軽に試せる

チョコレートだからできること

GABAは摂取後、1時間半くらいが一番効果があるとされており、夕食後〜睡眠の30分前くらいを目安に摂取するといいたいとのこと。

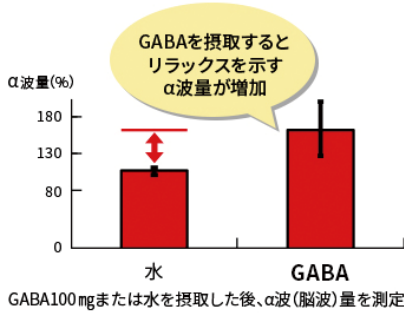
「睡眠の悩みを持たれている方がとても多い一方、サプリメントの摂取や、まずは手軽にできることから試してみたいという方も多

と感じています。機能性表示食品は、人によって効果があるかないかの差があります。試してみないと自分に合うかどうか分からないので、その点でも気軽に試せるチョコレートはおすす

めです。チョコレートを提供することで、暮らしに身近なところから睡眠をサポートさせていただければと思います」

美味しさはそのまま、睡眠の質を高めてくれるGABA成分が入ったGABAフォースリープは、「まろやかミルク」と「甘さひかえめビター」の2種類。睡眠の質に悩みを抱えている、でもおかげさやなくて、簡単に日常に取り入れられるものがない。そんな方にとって、3粒のチョコレートがおやすみ前の美味しい習慣になりそうです。

機能のメカニズム

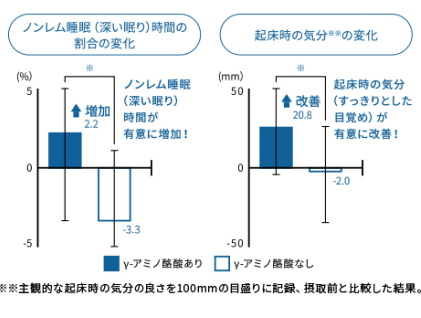


GABAを摂取すると
リラックスを示す
α波量が増加

経口摂取したGABAは小腸で吸収されて血中に取り込まれ、末梢の自律神経系においてノルアドレナリン等の興奮系ホルモンの放出を抑制し、副交感神経を亢進する事で、仕事や勉強等による一時的・心理的なストレスを低減すると考えられています。

【典拠】
Int.J.Food Sci.Nutr.60, 106-113,(2009)
J.Jpn.Soc.Nutr.Food Sci.61, 129-133,(2008)
J.Physiol.Anthropol.28, 101-107,(2009)
BioFactors 26,201-208,(2006)をわかりやすく
改変。(研究レビューに採用した論文データの代表例です。)

γ-アミノ酪酸の実証データ



試験方法:睡眠に悩みを持つ健康な男女10名(平均37.7歳)を2群に分け、γ-アミノ酪酸100mgが入っているカプセルと入っていないカプセルを各々内容を知らず7日間摂取してもらい、測定を行った。7日間のインターバルを設けた後、摂取するカプセルを入れ替え、再度測定を行った。

【典拠】
Food Sci.Biotechnol.25(2):547-551(2016)
(研究レビューに採用した論文データの代表例です。)

江崎グリコ株式会社
<https://www.glico.com/jp/>



眠

眠れない体をサポート！ 次の世代へ受け継がれる快眠寝具

快適睡眠空間といえは、やっぱり気になるのが寝具。眠りに不安を感じたり、疲れが取れないと感じたり。そんな悩みは、自分に合った寝具が解決してくれるかもしれません。

話を伺ったのは「世界の人の健康と快眠の促進に貢献する」をモットーに、様々な寝具を製造・販売する「昭和西川」。ロングセラーの「点で支える」MuAtsu(ムアツ)は、健康マットレスのパイオニアとして多くの方の健康を支えてきました。今回、睡眠カウンセリングと寝具を提案する「MuAtsu Sleep Lab.本店」にお邪魔し、寝具の選び方や睡眠に与える寝具の影響についてお聞きしました。

S字カーブを保てる 枕とマットレス選びが大事

「枕・マットレス・掛け布団は協力し合って睡眠の質を上げてくれます」と話してくださいったのは、マネージャーの高橋さん。「枕難民に



なってしまう方も多いのですが、実は枕ではなく下のマットレスが合っていないことも多いのです」

頸椎の高さ、ライフスタイル、凝りや疲労度合は人それぞれ異なるため、ちょうどいいマットレスの硬さも異なるのは当然。「MuAtsu Sleep Lab.本店」では、カウンセリング後、独自の計測システムでマットレスと枕選びをサポートしてくれます。

「人がまっすぐ立った時の、背骨のS字カーブを保ったまま横になるのが正しい寝姿勢です。その時に頭と首を支えるのが枕の役割。枕選びで大切なのはまず高さで、適切な高さの枕で眠ると、呼吸がしやすく背中が緩んで脱力でき、寝返りもうちやすくなります。枕の質感はご自身がリラックスできることを優先してください」

枕の寿命は2年程といます。寝具選びは自分の体と向き合っていくこと。合わないと感じた時に見直す必要がありますね。

快適な睡眠環境を保ってくれる 羽毛布団の魅力

掛け布団は種類も豊富ですが、睡眠にとって最適な素材はあるのでしょうか。

「自分が安心できるものが一番ですが、睡眠環境を考えると寝返りがうちやすい、軽く保温性とドレープ性があるもの。そうする

と羽毛がおすすめです」

羽毛には吸湿・発散性があり、自ら快適な環境(温度:33°C±1°C、湿度:50%±5%くらい)に調整してくれるといえます。

「夏場のエアコンは冷えすぎてしまうこともありますが、羽毛布団は布団の中の環境をベストに保ってくれます。汗をかいて吸湿・発散されないままになると、体が冷えて寝苦しさを感じてしまうので、暑い夏の夜はエアコンを付けながら羽毛の肌掛け布団を使っていたのがおすすめです」

私たちにできる身近なSDGs 「100年羽毛」

近年では、品質のいいものをメンテナンスしながら長くご愛用いただくことを提案しているという同社。



体を点の連続で支える独自構造の「MuAtsu」。理想的な寝姿勢を保ち、寝返りを打ちやすい適度な硬さです。抗菌加工が施され、通気性もよくお手入れが簡単。



「100年羽毛」は、普通の1.5倍の厳しい検査を通り抜けた羽毛のみを使用。

「羽毛はくりかえし使える天然の資源で、正しくお手入れすれば100年以上使えると言われております」と話してくださいったのは、マーケティング部の塚元さんです。「昨年、日本最大加工規模を誇る羽毛リフォーム専用工場を新設しました。お客様からお預かりした羽毛布団を解体し、中の羽毛を全て取り出して洗浄・除塵・乾燥を行い、足し羽毛をして新品の側地に充填してお客様にお戻しいたします」

「昭和西川」では100年羽毛のほか、さまざまな人と環境にやさしいものづくりを行い、消費社会から循環社会へのシフトを寝具を通じて提案しています。金継ぎや着物の仕立て直しなど、日本には修復し長く使い続けるという文化があります。自分に合う、長く愛用できる寝具を選ぶことは、私たち個人ができるSDGsのひとつになりそうです。

一人ひとりに最適な睡眠環境を提案する「MuAtsu Sleep Lab.本店」。カウンセリングと計測により、眠りの悩みを解決するためのカラダづくりのアドバイスと、独自の計測システム「MuAtsu BODYFITTING SYSTEM」を活用した寝具の提案を行っています。



ラボを訪れただけでストレスから解放され、夜家に帰ってぐっすり眠ってほしいと、天然素材を使用した空間は、オーガニック認証精油を使用した香りと、世界各地で収録したというエビデンスのあるオリジナルサウンドで満たされています。

オーダー枕はその日に持ち帰ることもでき、海外からの旅行者にも人気なのだそう。

MuAtsu Sleep Lab.本店

営業時間/11:00~18:00(月・火 定休日 ※祝日除く)

オーダーメイド枕で快適な眠りを体験!



理想の眠りを求めて
オーダーメイド枕で快眠を!

良質な睡眠の重要性について、上田泰己教授と向井亜紀さんにお話を伺った本号。「夜のために昼を生きる」という言葉とともに、睡眠そのものを楽しむという新しい視点も印象的でした。では、私たちに今できることは何か。その具体的なアクションとして、寝具の老舗メーカー・昭和西川が手掛ける「まくらぼ」のオーダーメイド枕づくりを体験することになりました。

同店が掲げるのは「10年使える枕」という考え方。一人ひとりの体型や寝姿勢に合わせて素材や高さ、形状を細かく調整するだけでなく、お渡し後も無料でメンテナンスを行い、使用しながら理想の枕へと育てていけるのが特徴です。自分に合った枕が見つからないという方も多い中、今回はその解決のヒントを探ってきました。

自分好みの硬さ・高さ選び



③硬さ・高さを調整
9種類の中材の中から、自分好みの硬さを選びます。枕には8つのポケットがあり、位置によって硬さを変えることも。最後は実際に寝転んで高さを調整し、完成です。

いざオーダーメイド枕で睡眠!

「寝返りも以前より断然打ちやすく、寝つきがよくなったことを実感しています。メンテナンスもしてくれるとのことなので、『自分だけの枕』を今後追求していきたいくなりました。」



「枕選びには不安もありましたが、オーダーメイドの快適さに驚きました。横向きでも肩への負担が少なく、熟睡できています。メンテナンスしながら使い続けたいです。」



続いて測定へ



②頸椎・頭・肩を測定

頸椎のS字の深さや、枕に接する後頭部の形、首筋から肩の長さを測定してもらいます。これによって、その人にあった硬さや高さを割り出していきます。

体験者の“眠り”のお悩み

「自分自身でいろいろと工夫はしているものの、寝つきが悪く、悩んでいます。現在はふわふわの柔らかい枕を使っていますが、自分にあっていないのかわかりません。」(稲村さん/20代)



「首の調子が悪く、昨年手術をしました。寝つきも悪く、ついベッドに入ってから考え事をしては眠れなくなっています。自分にあった枕でスッと入眠したいです。」(宇佐見さん/50代)



まくらぼでは、枕と睡眠のスペシャリスト、「マクラマイスター」がお待ちしています!

まくらぼ 代官山店
マクラマイスター
鈴木 心さん



早速枕づくりスタート!



①まずはお悩みのヒアリング

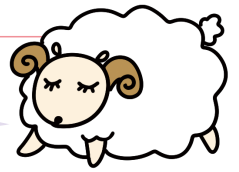
眠りに関する悩みごとや、普段使用している枕の硬さや高さなどを、ヒアリングシートに記入します。そのシートをもとに、マクラマイスターが質問をしてくれます。



ぐっすり眠るための快眠鍋

RinRin ママのひらめき! ~クッキング~

暖房だけに頼らず
ふだんのご飯で快眠
できれば、これも
ひとつのSDGs...かも



夕ご飯に鍋料理を食べれば体はポカポカ。ちょうど就寝時に深部体温が下がることでスムーズに眠りにつけます。快眠に役立つ素材を選べば、さらにぐっすり眠れそう。ぜひおいしい快眠鍋を試してみてください。

市販の鍋の素を使ってもOK☆

トリプトファンで
すやすや

豆乳鍋

【作り方】

- 鍋に水を入れ昆布を浸しておく
- ①を火にかけ沸騰前に昆布を取り出し砂糖・みそを入れ混ぜ、次に醤油を入れる
- ②に人参・長ネギ・白菜の芯を入れる
- 弱火にし、白菜の葉・しめじ、最後に豚肉を入れる
- 豆乳を加え、肉に火が通ればできあがり

ワンポイント
アドバイス

豆乳は火を通し過ぎると固まってしまうので豆乳を入れたら弱火で温めて

【材料】4人分

- 水 800ml
- 昆布 5×10cm位
- 砂糖 大さじ1と½
- みそ 大さじ1
- 醤油 大さじ1と½
- 無調整豆乳 400ml
- 豚しゃぶ肉 200g
- 木綿豆腐 400g
- 長ネギ 1本
- 白菜 ¼カット
- 人参 1本
- しめじ 1株
- 水菜 1株

トリプトファン

豆乳や豆腐・乳製品には、体内で作れないトリプトファンが多く含まれています。この成分は睡眠のリズムを整えて穏やかに睡眠を促してくれます。

カプサイシンで
ぐっすり

キムチ鍋

【作り方】

- 豚肉を①に漬けておく
- ①の豚肉を汁ごとごま油で炒め、キムチも加えてさらに炒める
- ②にニラ以外の③の具材を入れる
- ④の材料をすべて入れフタをして煮込む
- 具材に火が通ったら、最後にニラをのせてできあがり

ワンポイント
アドバイス

☆はごはんでもうどんでもGood!! 卵でとじるのも、またよし

【材料】4人分

- 豚肩ロース肉 200g
- ①
 - 料理酒 大さじ3
 - ニンニクすりおろし 1片分
 - しょうがすりおろし 1片分
- ②(手作りキムチ鍋の素)
 - 料理酒 1カップ
 - 水 2カップ
 - 醤油 大さじ1
 - コチュジャン 大さじ1
 - 鶏ガラスープの素 大さじ1
- ③
 - むきえび 中8尾
 - 焼き豆腐 1丁
 - 長ネギ 3本
 - 白菜 ¼カット
 - しいたけ 5~6本
 - ニラ 1束

カプサイシン(キムチ)

カプサイシンには眠気をもたらす効果があります。

グリシン(えび)

グリシンには睡眠の質を向上させる作用があります。

WEBサイト ENTLINK+PLUS(エントリンクプラス)

WEB版のENTLINK+には冊子に掲載できなかったプラスアルファの情報をアップ。暮らしの中で実践できるSDGsなニュースをお届けしています。

<https://entlink.jp/>


編集後記

ENTLINK 5号では、睡眠が心身の健康や成長・回復を支える根源だと謳っているにも関わらず、発刊作業に追われた編集部は寝不足状態。発送までの目途が付いたら、『枕を高くして』ではなく、自分の体形にあった枕を選んで眠りたいと思います。今号の記事が読者の皆様の快眠の一助になれば甚だ幸いです。

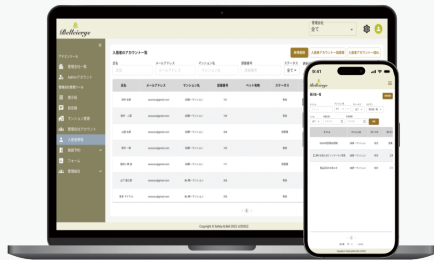
「居住者ファースト」のマンション管理システム



Bellcierge®

ベルシエルジュ

マンションライフを向上させる
居住者目線のマンション管理システム
「Bellcierge (ベルシエルジュ)」



ベルシエルジュは各マンション単独で活用できるクローズド型管理システムです。マンション居住者と管理会社のコミュニケーションをIT化・DX化。マンションコミュニティの円滑化と各種利便性の向上を推進します。すべてスマホ・タブレットで操作が可能。掲示板情報の閲覧、施設利用の予約・決済もWEB上で完結します。理事会運営管理や設備工事工程管理などに加え、「GAZY (マンション内リユース共有コンテンツ)」や目安箱等、居住者から発信できるツールをご準備。また、「フォーム」機能でやりたいことが多様化。空駐輪場の抽選や、各種出欠確認などの機能も充実しています。

多様な機能をご用意しています▼



導入/ご利用料金

基本料金 導入初期費用
19,800 円/1棟
利用料金
8,800 円/月々



ご利用料金無料サービス

マンション情報誌「ENTLINK®」を
マンション内各住戸に配布いただくことで
左記料金が**無料**に！(年4回発行)

マンション防災

～日頃の備えと地域での連携が必要です～



東京都では、約900万人の都民がマンション等の共同住宅に住んでいます。耐震基準を満たしたマンション等は、被害が軽微であれば在宅避難が可能となります。在宅避難を継続するためには、各家庭とマンション全体での備えが必要です。

また、マンション等居住者以外の住民との相互連携による「共助」も欠かせません。マンション等居住者も地域コミュニティの一員として防災活動に参加しましょう。



在宅避難で気をつけたいポイント



トイレは流さない

上の階の居住者が排水管の損傷に気付かずにトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出るおそれがあります。排水管の復旧が確認できるまでトイレは流さず、携帯トイレ・簡易トイレを使用します。



エレベーターは使用しない

故障・停電などで緊急停止し、閉じ込め被害にあう可能性があるため、点検が終わるまでは非常階段を利用します。万が一、閉じ込められたらインターホンで連絡をとり、救助を待ちます。

詳しくは

東京都 マンション防災

検索



「100年先も安心」を目指して

TOKYO 強^化 PROJECT

東京都では、100年先も安心できる、強靱で持続可能な東京の実現に向け「TOKYO強靱化プロジェクト」を立ち上げています。プロジェクトの詳細はWEBサイトをご覧ください。



雑誌購読希望、オリジナルマガジン発刊はお問い合わせください。

2025年2月5日発行 発行所：一般社団法人エントリンク
〒2160031 神奈川県川崎市宮前区神木本町4丁目12番22号

詳しくはこちらから！



「ENTLINK®」は株式会社セーフティ&ベルの登録商標であり、株式会社セーフティ&ベルから使用許諾を受けて使用しています。