【Press Release】

2021 年 11 月 17 日
株式会社 LAVA International

“ヨガで睡眠の質向上”を実証！黄金の 90 分をより深く上質に。

「スタンフォード式 最高の睡眠」の著者が
最高研究顧問を務めるブレインスリープ社と共同開発

「至福の睡眠ヨガ*」を オンラインヨガサービス「うちヨガ＋」で提供開始

脳波計・活動量計・主観的評価において睡眠改善効果を確認。約 8 割が「熟睡できた」と実感！

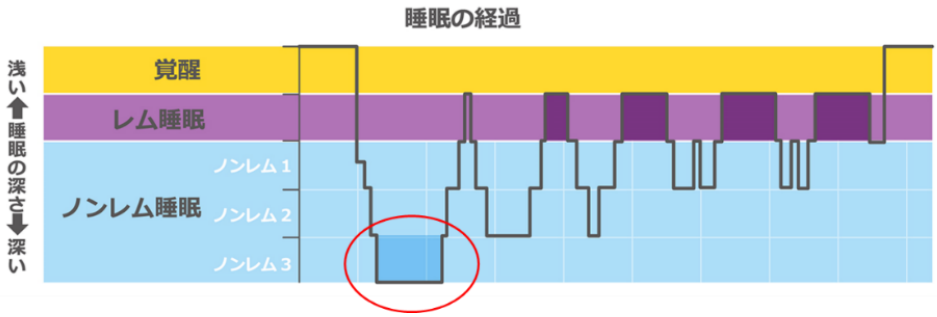
*「至福の睡眠ヨガ」は LAVA にて商標登録出願中です。

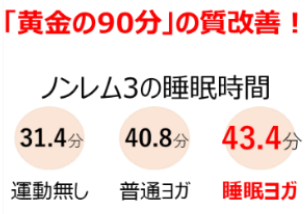
「ヨガを通して、ひとりでも多くの人を幸せに」という企業理念を掲げ、全国に 440 店舗以上のホットヨガスタジオ LAVA を展開する株式会社 LAVA International(本社：東京都港区／代表取締役：鷲見貴彦／以下：LAVA)は、株式会社ブレインスリープ(本社：東京都千代田区／代表取締役：道端孝助／以下：ブレインスリープ社）と共同で、睡眠の質向上に特化し、眠るために脳とカラダを理想の状態へ整えるプログラム「至福の睡眠ヨガ」を開発し、LAVA のオンラインヨガサービス「うちヨガ＋」にて 12 月 1 日（水）より提供開始します。
人生の大部分を占める睡眠は、単なる休息時間ではなく、新陳代謝の促進や、記憶の定着、ホルモンバランスを整えるなど、私たちの生命維持のためにとても大切な時間です。しかし、日本人の平均睡眠時間は世界と比べて短いとされており、その短い時間の中でいかに質を向上させるかが大切だと LAVA は考えました。そして、それを叶えるために、「最高の睡眠で、最幸の人生を」を理念に掲げるブレインスリープ社と本プログラムの共同開発に至りました。

検証結果（概要） ※詳細は Appendix をご確認ください

今回開発した「至福の睡眠ヨガ」は、ブレインスリープ社が睡眠改善に関する効果検証を行いました。２０歳~５０歳の男女を対象に、3 週にわたり、寝る前に「運動をしない週」、「普通ヨガを行う週*1」「至福の睡眠ヨガを行う週」のそれぞれの睡眠状態を、脳波計や、活動量計、VAS 評価、アンケート調査により測定しました。「スムーズな入眠」、「眠りの深さ・時間」「目覚め」などに関連する睡眠指標を、週ごとに比較・検証しています。

本検証の特筆すべき点として、「至福の睡眠ヨガ」では、睡眠にお悩みを抱える方の睡眠第 1 周期における深い睡眠（ノンレム睡眠ステージ 3（以下、「ノンレム 3」））の時間が、運動をしていない場合と比べ、有意に増加したことが挙げられます。普通ヨガの場合は有意差が確認されていないため、「至福の睡眠ヨガ」は、普通ヨガと比べ、より睡眠の質向上に寄与する可能性が示唆されたといえます。また、“ヨガ自体”が、「睡眠潜時*2」、「中途覚醒時間・回数*3」、「睡眠効率*4」などの項目において有意な結果となり、睡眠改善に寄与することがわかりました。





*1 普通ヨガ：本検証では LAVA が提供する「ヨガベーシック」を普通ヨガとして使用
*2 睡眠潜時：就床から入眠までに要した時間
*3 中途覚醒時間・回数：入眠から翌朝の最後の覚醒までの時間（睡眠時間）のうち、覚醒していた時間及び回数
*4 睡眠効率：就床時間に対する睡眠時間の割合

ブレインスリープ社の最高研究顧問である西野精治氏の著書「スタンフォード式　最高の睡眠」では、睡眠の第１周期に訪れるノンレム睡眠のことを「黄金の 90 分」と表現しており、この質を高めることが最高の睡眠を得るために重要と記しています。また、その中でも「ノンレム 3」では、肌や筋肉・脂肪などの正常な代謝を促進する成長ホルモンが最も多く分泌されるといわれています。

また、客観的な睡眠データに加え、被験者の主観的評価においても、「至福の睡眠ヨガ」は普通ヨガと比べて、全員が「睡眠に良い影響がある」と体感しており、76%の人が「普通ヨガより熟睡できた」と回答しています。「就寝前のリラックス」「目覚めのすっきり感」などの評価も高く、睡眠の質が向上したことが確認されました。その他、試験後の個別の感想ヒアリングにおいても、「寝る前に行うとリラックスできて、脳が休まると感じた」「睡眠時間を削ってでも、就寝前のプログラム受講を継続したい」といった意見が得られました。

睡眠は、人生の３分の１を占めるといわれており、一生に関わるとても大切な時間です。睡眠の質を向上させることで、その人の人生そのものをより豊かにできると LAVA は考えています。LAVA がこだわりぬいて開発した本プログラムによって、ひとりでも多くの人が幸せになればと願っています。

【ブレインスリープ社（最高研究顧問／西野精治氏）コメント】

運動は睡眠の質を高めるためにも効果的とされていますが、今回の検証によりヨガ自体の睡眠への効果が、データ上からも確認されました。また、「至福の睡眠ヨガ」が、普通ヨガと比べて、より睡眠の質向上に寄与する可能性が示唆されており、興味深いデータであるといえます。特に、第１周期の最も深い睡眠の時間の増加につながったことは特筆すべき点といえます。
今回の検証は１週間という期間でしたが、ヨガも含めて運動は継続することでより睡眠の質向上につながるため、自身の無理のない範囲で継続的に実践することが上質な睡眠を得るためにはとても重要です。今回監修したヨガプログラムがより多くの皆様に利用され、日本が抱える深刻な睡眠課題の改善に繋がることを期待しています。

西野 精治氏
スタンフォード大学医学部精神科教授、同大学睡眠生体リズム研究所所長
株式会社ブレインスリープ 創業者 兼 最高研究顧問
認定資格 精神保健指定医、日本睡眠学会専門医、産業医、医師、医学博士

「至福の睡眠ヨガ」とは

「至福の睡眠ヨガ」はブレインスリープ社と共同で、睡眠の質の向上を目的に開発したヨガプログラムです。ヨガのポーズや呼吸を通し、脳とカラダを眠るために理想の状態へと導きます。

本プログラムにおいて、「質の良い睡眠」を実現するために、「スムーズな入眠」と「深い眠り」の２つのポイントを意識してプログラム構成を行っています。

１つ目の「スムーズな入眠」のために、脳を覚醒させる動きを極力排除し、リラックスさせるための「副交感神経を優位にする」呼吸法や、「モノトナス（単調な状態）」を意識したポーズなどを採用しています。

また、２つ目の「深い眠り」のためには、寝ている間の呼吸を整えることがとても重要です。「寝ている間の姿勢づくり」や「気道の確保」、「舌の位置を整える動き」など、本プログラムならではのポーズを沢山取り入れています。これは、単に呼吸が深まり、睡眠しやすいだけではなく、睡眠時無呼吸症候群（SAS）やいびきによる脳覚醒を防ぐ効果も期待できます。

【呼吸コンサルタント／プログラム開発アドバイザー大貫崇氏コメント】

今回のプロジェクトで私が最も重要視したのが「息を吐き切ること」です。息を吐くことで、睡眠時に最適な副交感神経優位の状態にもっていくだけではなく、横隔膜がリラックスできる状態になることで、睡眠中に横隔膜が呼吸に集中できるようにしていきました。その結果、カラダ全体が緊張しなくても良い状態を作り出すことができました。「黄金の 90 分」の質が高まるなど、参加者も主観的に効果を実感できるプログラムとなり大変嬉しく思っております。

大貫　崇氏

BP&CO.代表（bpandco.net）
呼吸コンサルタント / 米国アスレティックトレーナー資格認定委員会公認アスレティックトレーナー(BOC-ATC)
大阪大学大学院医学系研究科健康スポーツ科学講座スポーツ医学教室特任研究員
代表著書『きほんの呼吸 横隔膜がきちんと動けば、ムダなく動ける体に変わる！』（東洋出版)など

「至福の睡眠ヨガ」が導入される『うちヨガ＋』の概要

今回開発した「至福の睡眠ヨガ」は、LAVA のオンラインヨガサービス「うちヨガ＋」にて 12 月 1 日（水）より提供開始します。

ホットヨガスタジオ LAVA『うちヨガ＋』

ホットヨガスタジオ LAVA が提供する、Zoom を利用したオンラインヨガサービス。1 日のグループレッスン配信本数は 22～26 本。そのうち、16～20 本のライブレッスンでは、店舗で実施しているプログラムに加えトップインストラクターによる特別ワークショップも開催しています。ご自宅に居ながら、気軽にヨガを楽しむことができます。

・URL：https://yoga-lava.com/uchiyoga/

◆ LAVA について

「LAVA」は全国に 440 店舗以上を展開する日本最大規模のホットヨガスタジオです。これまで 200 万人以上の方に体験いただき、『フィットネスクラブ総合満足度 No.1※』を獲得しました。ヨガインストラクターを約 3,000 人以上輩出した LAVA だからこそできる質の高いレッスンや、日本人の体型・体質に合わせた発汗しやすい温度・湿度環境・プログラム内容により、カラダも心もクリアな状態へ導きます。ホットヨガプログラムに加え、常温ヨガレッスン、フローティングヨガなど豊富なプログラムを 40 種類以上ご提供しています。LAVA は「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という想いをこめて、質の高いレッスン・心を込めたサービスを提供していきます。

※イー・クオーレ調べ：2020 年 10 月

・株式会社 LAVA International 公式サイト：https://lava-intl.co.jp/

・ホットヨガスタジオ LAVA 公式サイト：https://yoga-lava.com/

◆ ブレインスリープについて

ブレインスリープは、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治と道端孝助によって「最高の睡眠で、最幸の人生を。」をミッションに、2019 年に設立されました。主に最先端の睡眠研究を基に作られたオリジナルプロダクトの開発や睡眠に特化した企業への睡眠コンサルティングや IT を活用したサービス、医学的根拠がある睡眠情報の発信などを行っています。

(https://brain-sleep.com/)

【本リリースに関するお問い合わせ先】
LAVA PR 事務局(サニーサイドアップ.内)
担当：濱田（080-7440-1488)、和久（070-1639-9625)、山根
Tel: 03-6894-3200 Email：lava_pr@ssu.co.jp

Appendix：「至福の睡眠ヨガ」検証結果詳細

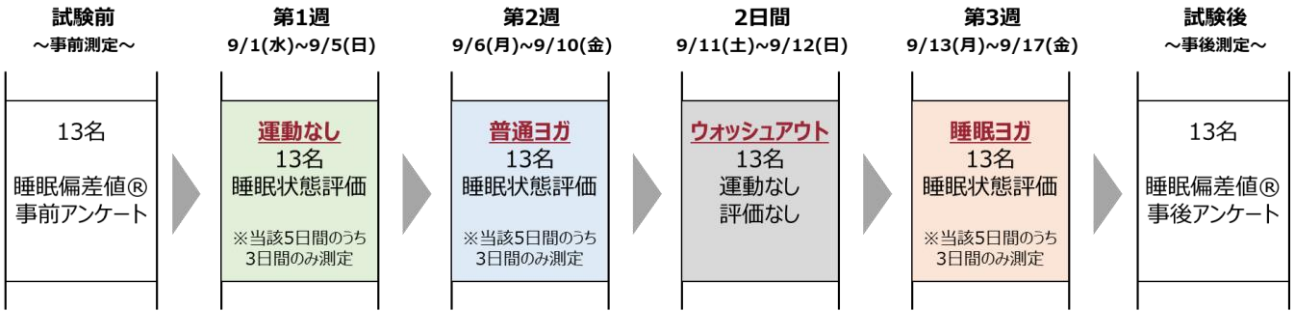
今回開発した「至福の睡眠ヨガ」では、ブレインスリープ社の監修のもと、睡眠改善に関する効果検証を以下の内容で実施しました。

-検証設計

【被験者】
２０～５０代男女１３名

【検証項目】
本検証では被験者の睡眠状態を評価するために、客観的指標として脳波・活動量の測定、主観的指標として VAS（Visual Analogue Scale）評価及びアンケート調査を実施しました。

【検証概要】

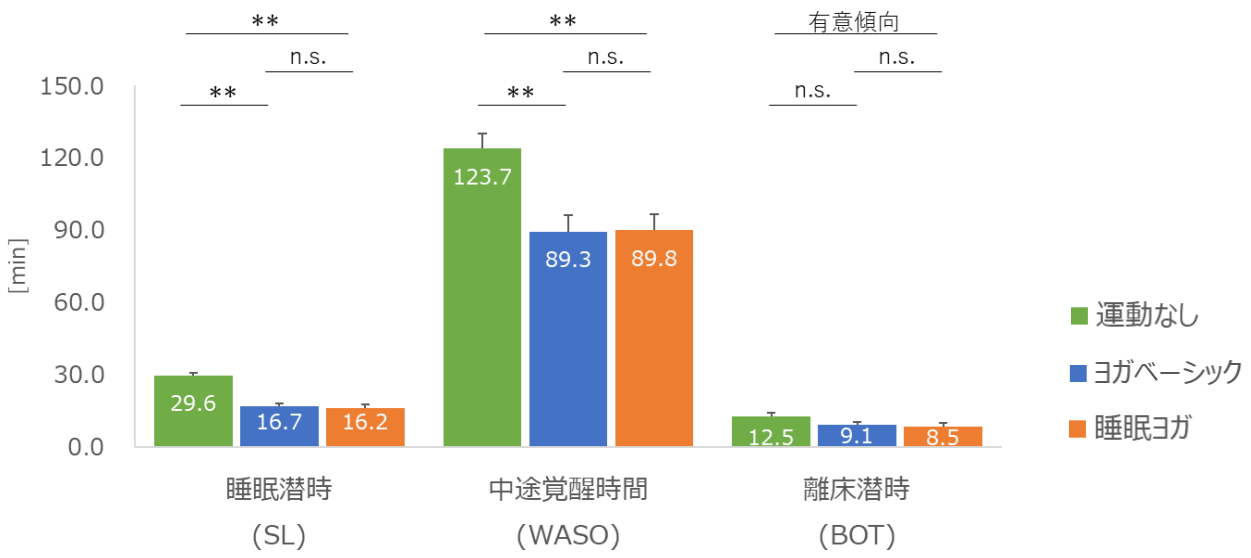


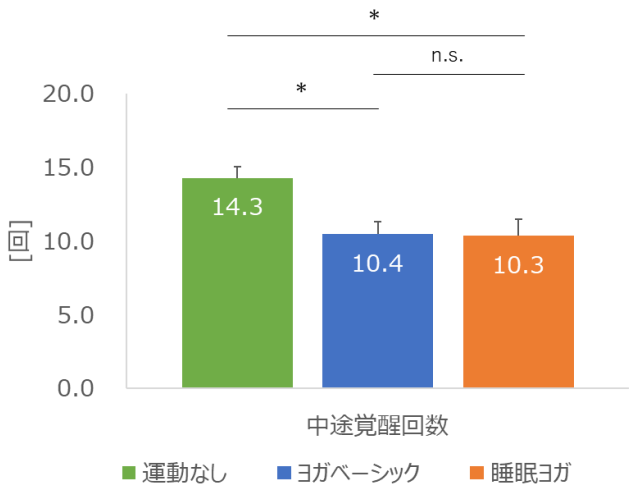
-検証結果

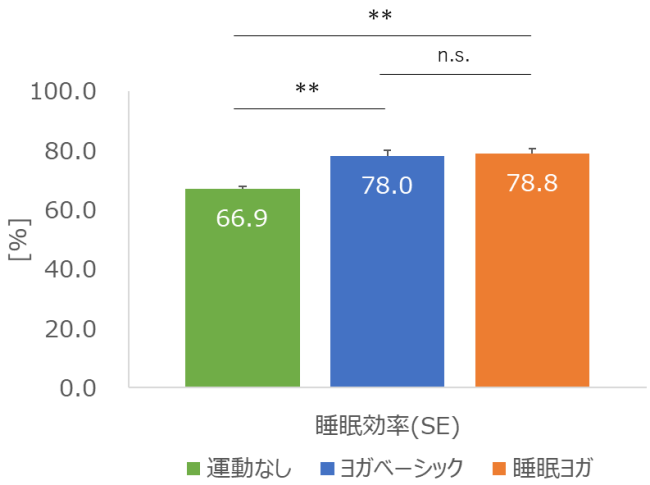
検証結果の概要は以下の通りです。

① ヨガ（普通ヨガ、至福の睡眠ヨガ）により、睡眠潜時、中途覚醒時間・回数、睡眠効率が有意に改善した
② 至福の睡眠ヨガは、睡眠にお悩みの方について、第１周期の一番深い睡眠段階の睡眠時間（ノンレム 3）が有意に増加した
③ 至福の睡眠ヨガは普通ヨガと比較して、睡眠潜時、離床潜時、睡眠効率の改善効果が高い可能性が示唆された
④ 至福の睡眠ヨガは、「寝つきの良さ」「目覚めのすっきり感」などの質問にて、普通ヨガより高い点数を獲得した

【活動量測定】
いずれのヨガも、運動をしない場合と比べて、睡眠潜時、中途覚醒時間および回数、睡眠効率を有意に改善することが確認されました。しかし、ヨガの種類による睡眠への効果の差は確認されませんでした。

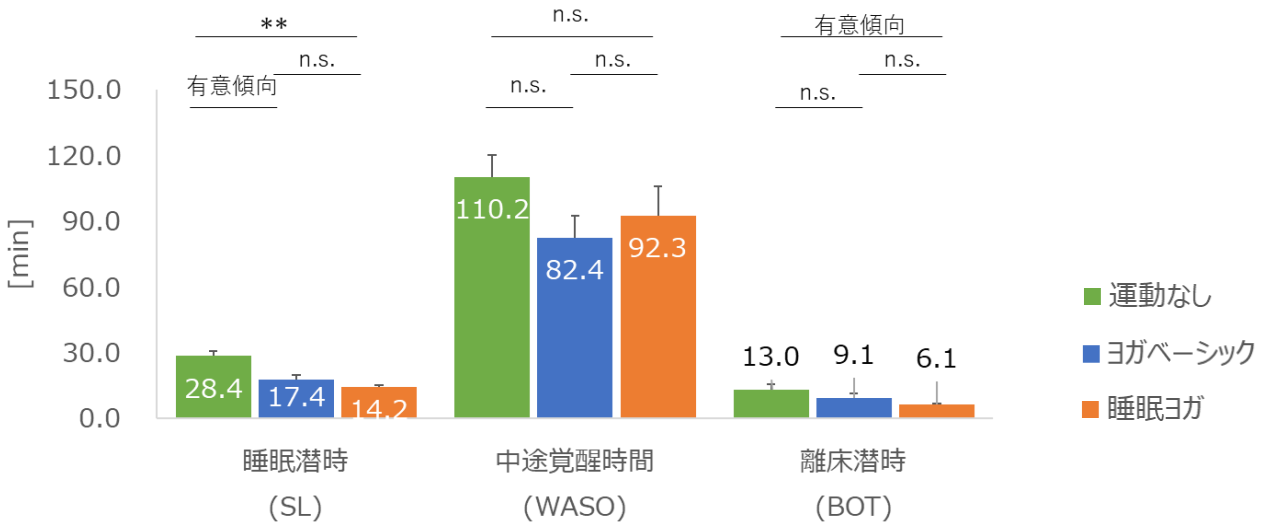


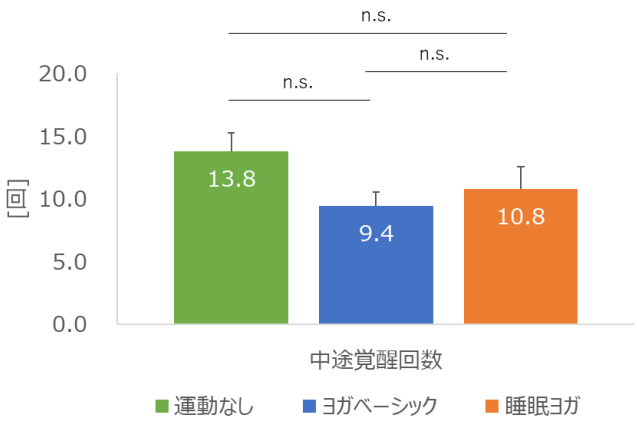


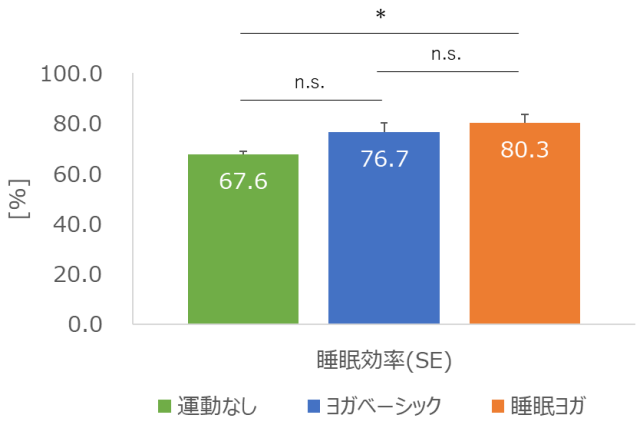


n=13, Mean±SE, n.s. : not significant, * : p<0.05, ** : p<0.01, Dunn test

また、事前アンケートにて普段の睡眠に満足していないと回答した被験者に絞った分析では、睡眠潜時、離床潜時、睡眠効率の項目において、運動をしなかった場合と普通ヨガの比較では有意差及び有意傾向は認められなかったのに対し、至福の睡眠ヨガでは有意差及び有意傾向が確認されました。



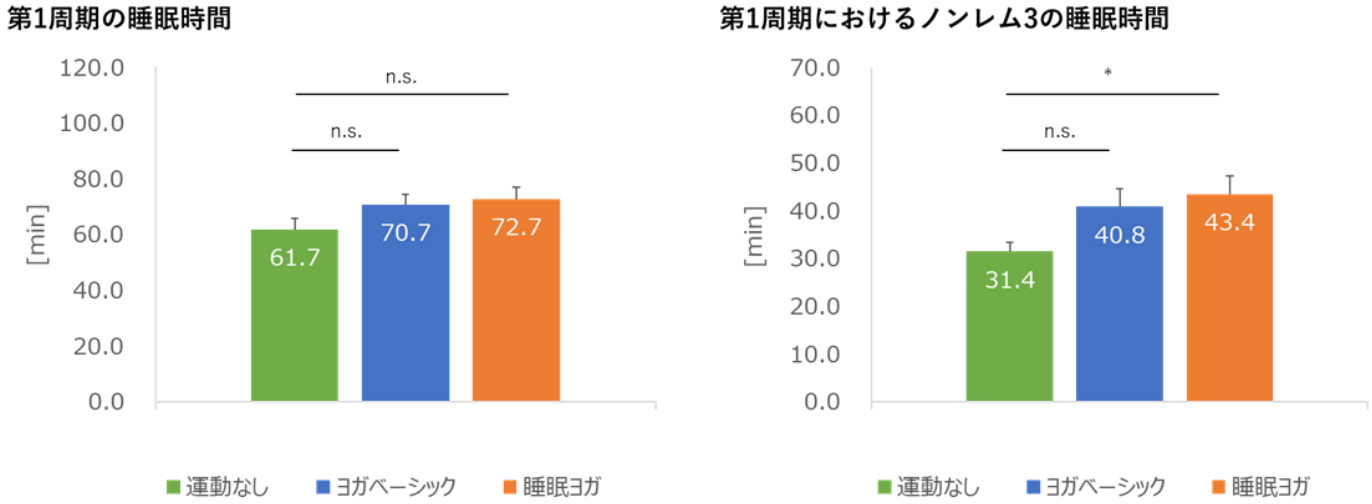




n=6, Mean±SE, n.s. : not significant, * : p<0.05, ** : p<0.01, Dunn test

【脳波測定】

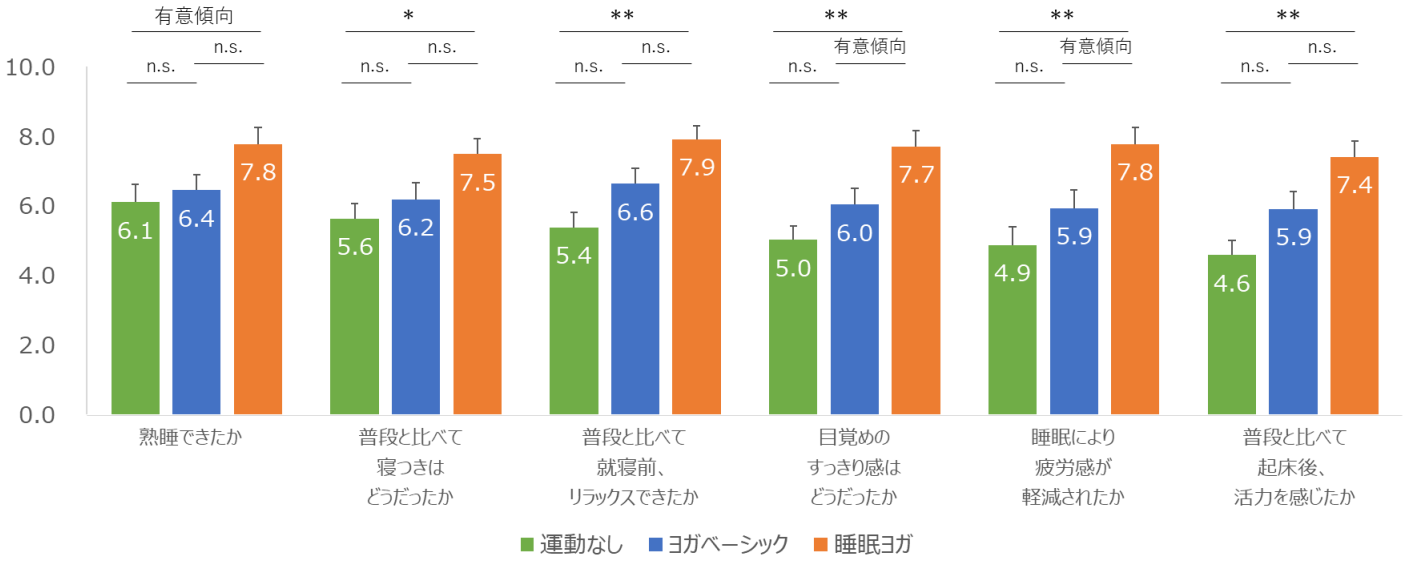
普段の睡眠に満足していない被験者の脳波測定結果を用いて、第 1 周期の睡眠状態を確認したところ、ヨガにより第 1 周期全体の時間が長くなる傾向が見られました。また、至福の睡眠ヨガにより、第 1 周期におけるノンレム睡眠ステージ 3（ノンレム 3）の時間が有意に増加することが確認されました。



n=6, Mean±SE, n.s. : not significant, * : p<0.05, ** : p<0.01, Dunnett's test

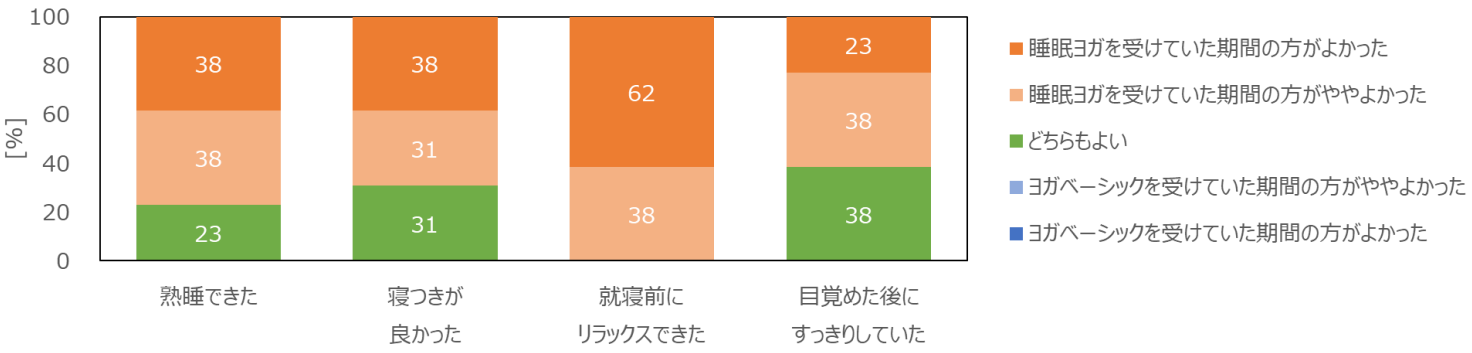
【VAS 評価】

VAS による主観的評価では、「寝つきの良さ」「リラックス度」「目覚めのすっきり感」「疲労感の軽減」「起床後の活力」の項目において、運動なしと普通ヨガでは差が見られなかったのに対し、運動なしと至福の睡眠ヨガでは有意な差が確認されました。



n=13, Mean±SE, n.s. : not significant, * : p<0.05, ** : p<0.01, Dunn test

また、事後アンケートでは、睡眠に関するいずれの質問においても、普通ヨガと比べて至福の睡眠ヨガの方がよかったと回答した方が多く確認されました。



【（ご参考）睡眠偏差値】

本検証の前後において測定した睡眠偏差値は、検証前の 47.5 から検証後の 52.4 に 4.9pt 改善しました。特に、睡眠偏差値の構成要素である「日中の眠気」や「働き方・ストレス」の 2 項目の改善が特徴的となっており、検証期間における継続的なヨガの実施が改善に寄与したものと考えられます。

睡眠偏差値®とは

睡眠を評価する際、しばしば睡眠時間などの単純な定量データだけに注目が集まりますが、ブレインスリープは、もっと多角的で総合的な観点から睡眠を評価することが重要だと考えました。そこで、睡眠に関する自覚症状や睡眠習慣を含む幅広い視点で睡眠の主観的評価を定量化する質問群を作成し、さらに日本人に馴染みのある「偏差値」として数値化することで、日本人全体の中での相対的な睡眠状態を把握することを可能にするシステムを構築しました。それが「睡眠偏差値®」です。

現在は、NTT 東日本をイノベーションパートナーとして、企業向け健康経営サービス「睡眠偏差値 for Biz」を展開しております。従業員の「睡眠」から企業との「エンゲージメント」を可視化し、さらに、全国の睡眠偏差値と比較することで、自社だけでは表面化されていない課題に新たに気づくことができ、プレゼンティズムを改善することができるサービスです。

URL: https://brain-sleep.com/sleep-deviation/

【本リリースに関するお問い合わせ先】
LAVA PR 事務局(サニーサイドアップ.内)
担当：濱田（080-7440-1488)、和久（070-1639-9625)、山根
Tel: 03-6894-3200 Email：lava_pr@ssu.co.jp