

家庭用プラネタリウム「HOMESTAR(ホームスター)」使用による  
快眠効果に関する検証結果発表

**星空の下での睡眠は“ヒトの体に質の良い眠りをもたらす”ことが判明！**

**より快適な眠りへ！「プラ寝たリウム」の新習慣！**

株式会社セガトイズ(本社:東京都渋谷区 代表取締役社長:鈴木義治)は、生活健康学の第一人者である大阪府立大学名誉教授清水教永氏と家庭用プラネタリウム「HOMESTAR(ホームスター)」シリーズ使用による快眠の効果に関する検証を行いました。日本人は「生活習慣の多様化により、5人に1人が睡眠トラブルを抱えている」とも言われており、またホームスター利用者の「就寝時に使用するようになってから、よく寝られるようになった」との喜びの声を多数頂戴したことがきっかけで、本検証を行うことになりました。

被験者に平常の睡眠とホームスターでプラネタリウムを鑑賞しながら就寝した睡眠を比較したところ、大きく3つの効果を得られることが判明しました。

- ① 寝つきがよくなる
- ② 眠りが深くなる
- ③ 寝起きがよくなる

※HOMESTAR AURORAでの検証結果です(詳細は次頁参照)

※快眠効果には個人差があり、

全ての方に同様の検証結果を保証しているものではありません

<使用イメージ>



「HOMESTAR(ホームスター)」は、セガトイズとプラネタリウム・クリエイター大平貴之氏との共同開発により誕生した家庭用プラネタリウムです。光学(レンズ)式の投影方法を採用し、スタンダード機種「HOMESTAR Classic」をはじめ、動画再生機能を備えた「HOMESTAR earth theater」、美しいオーロラを再現する「HOMESTAR AURORA」等ユーザーのニーズに合わせて様々な商品を展開しており、シリーズ世界累計販売数65万個を売り上げています。

# 「HOMESTAR（ホームスター）」を使い、満天の星の下で眠ると寝つきが良くなり、深い眠りののちに快適に起きられることが判明！

## 検証方法

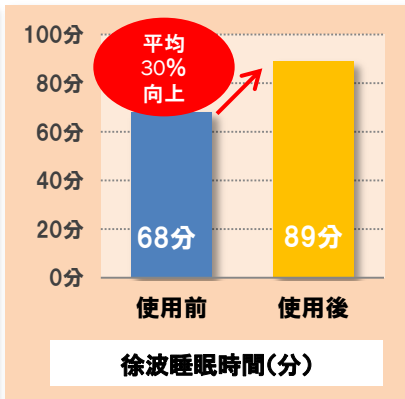
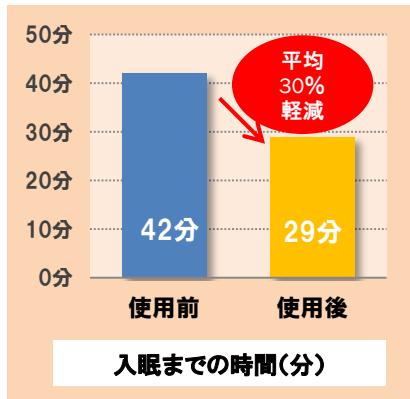
健康な男女に15日間、平常の睡眠と「HOMESTAR AURORA（ホームスターオーロラ）」を投影しながら就寝したときの睡眠を脳波分析と心理的調査により比較検証する。



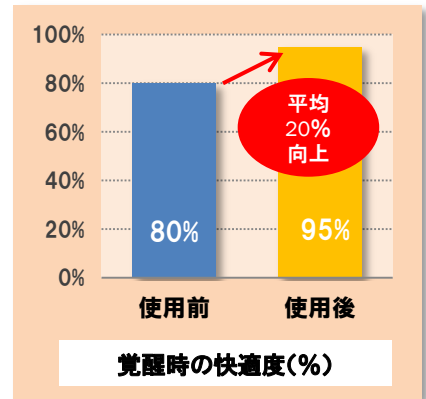
### 脳波分析

- ・脳波の周波数分析による睡眠深度への影響
- ・脳波記録による睡眠時間への影響
- ・脳波記録による入眠時間への影響

## 1) 脳波分析による睡眠段階への影響



## 2) アンケートによる覚醒時の快適性評価



本検証では、被験者に「HOMESTAR AURORA」を使用した状態で入眠してもらった結果、使用前と比べ主に次のような結果がみられました。

- ① 寝つきが良くなる 使用前に比べ寝つきが平均30%改善し入眠障害が軽減。
- ② 眠りが深くなる 質の良い「除波睡眠(ステージ3～4)」の時間が平均30%延びた。
- ③ 寝起きがよくなる 覚醒時の快適度が平均20%向上。

同時に、検証後の被験者の疲れの軽減が促進され、日頃自分が寝ている環境に比べて快適な環境だったと感じている方が多かったことがわかりました。

※このグラフは「HOMESTAR AURORA」での検証結果です。

※快眠効果には個人差があり、全ての方に同様の検証結果を保証しているものではありません。

## 【生活健康学研究所 所長／大阪府立大学 名誉教授：清水教永氏のコメント】

眠りの質を高めるためには生活環境の改善が重要です。

その中でも特に、光環境を変えるだけで眠りの質が高まることがわかっています。

今回の実験結果から、ホームスターを生活に取り入れて、快適な睡眠に結びつけることは可能性があるとと言えます。

# 快眠に関するAtoZ プラネタリウムは睡眠促進効果がある!?

## 1.快眠とは？

【生活健康学研究所 所長 / 大阪府立大学 名誉教授： 医学博士 清水 教永】



生活健康学研究所所長として企業アドバイザーの立場で健康や予防医学、睡眠に関係する製品の研究開発を行っています。セガトイズを始め医療関係、通販、衣料品、飲料水、化粧品メーカーなど幅広く、健康と睡眠に関わる製品の安全性と有用性の検証を行っています。

睡眠は命の修復・保持するために大切な働きをしています。自分の体内時計のまま生きていくのがよいのですが、現代では人工環境下で睡眠の質を獲得することがとても重要となります。光環境を変えることで眠りの質を高めることができ、ホームスターを使って睡眠の質が向上したのは注目すべき結果です。

## 2.快眠とは？

【快眠セラピスト： 三橋 美穂】



寝具メーカーの研究開発部門長を経て、快眠セラピストとして独立。心の環境、身体環境、睡眠の環境を整えることが快眠の3つの柱と考え、睡眠とストレス、食事、色彩、体操、呼吸法、寝具などとの関わりについて研究し、講演や執筆、個人相談を通して、眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などを提案。著書や監修したCDも数多くあります。

「ホームスターを知ったとき、『これは眠りに』と直感的に思いました。実際に使ってみると意識が広がり、心身の緊張が深いところから解き放たれていく感覚がありました。それからは、星空を眺めながら眠ることが、私の入眠儀式になっています。星空を眺めてリラックスしながら眠ること、毎日の習慣としておすすめですよ」

## 3.「プラ寝たリウム」の新習慣でより快適な眠りを実現！

今回の、HOMESTARでプラネタリウムを鑑賞しながら就寝した睡眠の検証の様や、上述のお二人のコメントを下記サイトにてより公開しております。

【動画URL】 <http://www.segatoys.co.jp/homestar/kaimin>



### 【株式会社セガトイズ 会社概要】

■会社名：株式会社セガトイズ(英文:SEGA TOYS CO., LTD.)

■会社 URL: <http://www.segatoys.co.jp/>

《セガトイズお客様相談センター》

TEL 0570-057-080 (ナビダイヤル)

電話受付時間: 月～金 10:00～17:00 (除く祝日)

※ 携帯、PHS、ケーブルテレビ等、NTT回線以外のお電話からご利用の場合は、03-6831-8317