

良質な睡眠で充実した毎日を！ 快眠プロデューサーによる睡眠セミナー

日時 : 2017年 9月 13日(水) 18:45~19:45

場所 : 天王洲ビル14F 会議室

講師 : 株式会社エアウィーヴ 快眠プロデューサー 長谷川恵美様

参加人数 : 男女 23名 (年代: 20~50代)

セミナー内容 : 睡眠の重要性

- 良質な睡眠を得るための秘訣やコツ
- 良質な睡眠がもたらす日常生活への好影響

チェックシートで参加者の睡眠状況を確認

- 自身の生活環境・睡眠について振り返り、意識改善につなげる

▼任意参加▼ *airweave*製品お試し会

報告者 : JMB/GZ 池田



睡眠セミナー

国際線機内でピロウ&マットを導入している提携社 *airweave* 様ご協力の下、最近「健康」に関連し取り上げられる「睡眠」をテーマにセミナーを開催いただきました。



先着で*airweave*クッションをレンタル!!

※新国立劇場で長時間の講演鑑賞用に有料レンタルされている人気クッションです。



← 業後、お疲れのところ23名に集まっていただきました！
少し難しい話もあり、クイズを挟み40～50分のセミナーでした。

■ポイント■

- ◎睡眠不足が続き負債のように積み重なる「睡眠負債」が危険!!
- ◎睡眠は**最初の90分が鍵!!** 睡眠全体の中でもっとも深い眠り。
- ◎帰宅後は暗めの電気で！(蛍光灯×、LED照明が暗い理由)

*airweave*様のご提案で、KAO様よりサンプル品をご提供いただきました。

- ★蒸気でアイマスク ※12月よりJALでも導入されるそうです!!
- ★蒸気でGood-Night (肩用)

JAL Wellness 2016 敢闘賞の副賞で「DECAF 生茶」を購入し、夜のセミナーにあたり**カフェインなし**の飲み物を用意しました。



★参考★ airweave製品のお試し会

店舗で目にする展示ベッドですが、普段は試す勇気がないようで、皆さん製品の心地良さに盛り上がりました。JAL機内で使用されている寝具の寝心地も体験できました。



↑ 会議室が寝室に！



仮用のクッション

何とも言えない座り心地。
仕事中に使いたいな～。



2種類のマットをお試し。
寝返りのし易さが重要！

みんなが試せるよう
同期二人でお試し中。

スッキリ笑顔です★



「いい睡眠が人生を変えるよ！」

良質な睡眠でプライベート・仕事共に
楽しい毎日を過ごしましょう♪♪♪

