

阪急阪神ホールディングスグループは、沿線に暮らす皆様の健康づくりをサポートします

阪急阪神ホールディングスグループ インフォメーション

睡眠レベルをホテルで解析！

眠りをデザインするホテル『レム日比谷』

深い眠りへと誘うオリジナルベッドに、全室マッサージチェアを完備した「上質な眠り」がコンセプトのホテル『レム日比谷』。同ホテルでは、「睡眠状況解析体験」ができる客室の提供を開始。睡眠中の状態を解析する機器を使い、お客様の眠りの質を解析します。

■睡眠状況解析体験とは？

凸版印刷が開発したシート型生体センサー「SensingWave(センシングウェーブ)」を使用。ベッドで眠るだけで、宿泊者の睡眠状態を解析。チェックアウト時には、睡眠周期から睡眠の質を記録した解析結果である「睡眠レポート」をお渡しします。



シングルルーム



睡眠レポート(例)

特徴1

睡眠状況を手軽に解析

ベッドマットレスの下に生体センサーが設置されているので、専用の器具を装着することなく、睡眠測定が可能。センサーが睡眠時の心拍や呼吸などのデータを収集して自動解析します。

特徴2

睡眠の質が見える「睡眠レポート」

睡眠時間、寝返り回数、睡眠サイクル、心拍数や呼吸の実測グラフなどの数値をもとに分析。睡眠状態に合わせたアドバイスも記載されます。

レム日比谷

●1泊(1室料金)／シングルルーム10,000円～、ツインルーム15,000円～(税込)
料金は目安です。「SensingWave」体験(禁煙シングルルーム先着順1日5室限定)に追加料金はかかりません。宿泊代金のみでご利用いただけます。体験ご希望の方はフロントもしくはお電話にて承ります。(WEBサイトからの予約不可) ●お問い合わせ ☎03・3507・0606(代表)
<https://www.hankyu-hotel.com/hotel/remm/hibiya>
※JR有楽町駅 日比谷口から徒歩約4分

甲南女子大学×神戸市東灘区×阪急阪神ホールディングス 産官学連携授業で健康サポートを提案



本山地域福祉センター

甲南女子大学の学生が神戸市東灘区の高齢者へ健康と暮らしについてのヒアリングを実施し、地域社会のサポートについて発表。学生と高齢者が一緒に料理する「手づくりバイキング」、年代関係なく知恵や知識を交換する「おなやみ相談会」が提案されました。学生自ら祖父母に会いに行ったり、この話をすることで家族が活動的になったなど、授業を通して、人とのつながりの大切さを考える良い機会となりました。

Wellness プラス

阪急阪神沿線

阪急阪神沿線の健康イベントやウォークマップのほか、専門家による健康コラムを掲載。本誌「Well TOKK」も、誌面で紹介しきれなかったスポット情報を加えてアップします。

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/>

詳しくは [阪急阪神ウェルネス](#)