



## チバソム 健康的な睡眠をサポートする新プログラムをスタート



2024年7月

タイ王国ホアヒンに位置する世界的なウェルネスデスティネーション、チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾートは、睡眠に悩みを抱える人が増えている中、睡眠に特化した「Sleep Enhancement Specialisation (睡眠向上)」プログラムをスタートしました。当プログラムは、既存の 16 種類のリトリートに追加、睡眠ホルモンと睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の検査、コンサルテーション、トリートメント、テラーメイドの客室セットアップを組み合わせ、睡眠の質の向上を図ります。

### 睡眠アセスメント

プログラムに含まれる睡眠ホルモンと睡眠時無呼吸症候群の検査は、潜在的な問題や改善点を特定するために、睡眠中の呼吸パターンや状態を総合的に評価します。

およそ 24 時間周期で繰り返される概日リズム (サーカディアンリズム) は、地球の昼と夜のサイクルに合わせて、睡眠と覚醒のサイクルを調整する方法で、様々な生理的・行動的模式に影響を与えます。コルチゾールとメラトニンは、この概日リズムをコントロールする重要なホルモンです。この 2 つのホルモンのバランスが崩れると、寝つきが悪くなったり、夜中に頻繁に目が覚めたりするなど、睡眠に関する問題が生じやすくなります。

睡眠ホルモン検査は、これらのホルモンレベルを 1 日の中で特に重要な 4 つのタイミングで測定し、睡眠の質に影響を及ぼす可能性のある潜在的なホルモンバランスを評価します。そして、測定結果に基づき、サプリメント、運動や食事プラン、トリートメントやセラピーなど、ホリスティックなアプローチでホルモンバランスの改善に取り組みます。

もう一方の睡眠時無呼吸症候群のスクリーニングは、呼吸の状態、酸素濃度、心拍数など、睡眠中の生理的パラメータを測定します。睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が何度も止



まり、血液中の酸素濃度が低下することが特徴です。長期的には、心臓病、高血圧、慢性疼痛、その他の健康上のリスクを高めます。

スクリーニング結果は、チバソムの専門家が丁寧に説明し、必要に応じて改善のためのアドバイスをします。



### 客室内の睡眠サポート

「In-Room Sleep Support (インルーム・スリープ・サポート)」が、ご滞在中の睡眠環境を最適化します。睡眠ホルモンであるメラトニンのレベルをサポートする遮光カーテン、リラクゼーションを促すオリジナル処方のエッセンシャルオイルのミストディフューザーやハーブティーを完備。さらに、自然光を模したスマート光時計が、ご希望の時間に自然な目覚めを促します。

また、枕は幅広い種類からお選びいただけるほか、リゾート内のライブラリーでは、睡眠に関する書籍をご用意しています。

### 睡眠を改善するトリートメントとセラピー

Sleep Enhancement Specialisation プログラムには、最大3つのトリートメントが最大30%割引になる特典が含まれます。安眠への効果が期待できる井穴刺絡（鍼治療の一種）、ミエン指圧、背中ブラッシング、ハーバルマッサージ、ジェットラグ・セラピーなどが対象です。

### 自然療法コンサルテーション

健康的な睡眠を促すホリスティックセラピー、サポート、改善のための自然療法コンサルテーションも、プログラムに含まれます。睡眠環境、食事、生活習慣の改善に加え、睡眠の悩みに対処するカウンセリング、レメディ、セラピーなど、自然療法的なアプローチによるアドバイスをを行います。



なお、チバソムの理学療法士チームが提供する「Better Sleep Class (ベター・スリープ・クラス)」は、すべてのゲストが対象です。この新しいクラスは、参加無料のアクティビティの一つとして開催されます。

チバソムのウェルネス・ダイレクター、チャンヤパック・スワンカンタ (Chanyapak Suwankantha) は、睡眠の役割について、「質の良い睡眠は、健康的な体重の維持、糖尿病などの健康上のリスクの軽減、ストレスの緩和、認知機能の向上、心血管の健康維持に不可欠です。」と、説明しています。

既存のリトリートに追加可能な Sleep Enhancement Specialisation プログラムの料金は、お1人様 THB 29,400 ++~です。

## ABOUT CHIVA-SOM

1995年の創業以来、ウェルネスのパイオニアとして世界に名を馳せるチバソムは、革新的な取り組みで世界的に高く評価されています。チバソムが誇るマインド、ボディ、スピリットの調和をもたらすイノベティブでホリスティックなアプローチは、タイ王国ホアヒンに位置するフラッグシップリゾートのほか、チバソムファミリーの最新プロパティ、カタールのアルルワイスにオープンした「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」でもお楽しみいただけます。

ゲスト一人ひとりに合わせた最適なウェルネス体験は、チバソムの神髄です。チバソムは、地域固有の伝統とエビデンスに基づくウェルネス療法のユニークなシナジーを活用し、ライフスタイルの変革のためにパーソナライズされたウェルネスの旅をゲストと共に進みます。チバソムならではの心からのおもてなしでゲストのモチベーションを上げ、高い専門性とホスピタリティを備えたスタッフがサポートします。新しいズラル・ウェルネスリゾートでは、ファミリー向けのプログラムも提供しています。

チバソムのウェルネスに対する真摯な取り組みは、同ブランドが行う全ての活動の核心であり、教育機会の提供や地球規模の持続可能性に関するイニシアティブへの参画など、より広範囲なコミュニティにまで拡大しています。

チバソムの詳細は [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com) をご覧ください。

ご予約・お問い合わせ：

チバソム・コンシューマーサービス 03-3403-5355 / [c\\_service@kentosnetwork.co.jp](mailto:c_service@kentosnetwork.co.jp)