

「本当は知らない**枕**の秘密？」

～誰も教えてくれなかったまкруのこと・からだのこと～

株式会社さんわ

NPO法人睡眠環境研究機構 第13-13号 睡眠環境診断士

日本睡眠教育機構 睡眠指導士上級

古泉典彦

皆さん、はじめまして

(株)さんわは寝具を大村で70年以上続けている専門店です。

みなさんに、「まくら」について知っていただきたいことを小冊子にしてお配りしています。

この小冊子には、「眠ること」について、とっても大事なことが書かれています。

皆様の睡眠にすこしでも役に立つよう、一生懸命作りました。

数多くの「睡眠難民」を1人でも救えることを希望して・・・

さんわ 古泉典彦

世の中には目を閉じないと見えないものがある。

さんわは目を閉じてから伝えたいことがある。

枕選びの **3** 大条件

①ジャストサイズの「高さ」

②頭が沈み込まない

「硬さとフラット構造」

③からだの変化に応じた「メンテナンス」

①ジャストサイズの「高さ」

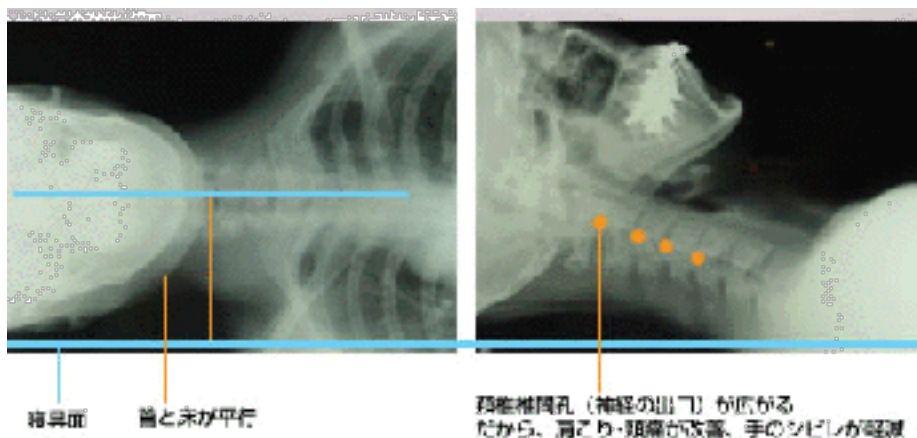
頭痛、肩こりが「枕」で治る？って本当？

今日まで、さんわでは約1300人の方のオーダー枕「スライス枕」を製作しています（2017年12月現在）。

その中での悩み相談のトップ3

1位 いびき 2位 肩こり 3位 頭痛

これらの悩みに共通しているのは、枕の高さがあっていないということ。



枕の高さは「横を向いたときに頭が敷き布団と平行」になるように調整します。

枕は高すぎても、低すぎてもいけません。

まくらは、頭を支える大事なものですが、頸椎もきちんと支えられるものにしましょう。一般的に販売されているいわゆる「健康枕」は高さが合わない方もいらっしゃいますので、きちんとあわせてくれる専門店で聞きましょう。

②頭が沈み込まない「硬さとフラット構造」

せっかく頭に合う高さがわかって、頭が沈み込んでしまっただけは何もなりません。

枕には、正しい高さを維持するだけの適度な硬さと、平らな面が必要です。

頭の重さはボウリングの玉と同じくらいと言われます。（約5～6キロもある！）

それを6時間から8時間支え続けられる硬さが必要なのです。

さんわの「スライス枕」は、頸椎を支える部分は「柔らかさ重視」、支える部分は「硬さ重視」で作っていますので、長時間持続して使っていただいても「ヘタリ」が少ない素材を使っています。

③ 体に変化に応じた「メンテナンス」

人の体は年中変化しています。体重や、骨の形など、常に変化しています。

さんわの「スライス枕」は5ミリ単位で調整しますので、体格に合わせた枕を維持できます。

万が一合わない場合も、何回でも再調整しますので買ったあとも安心です。

☆ もうひとつお伝えしたい大事なこと

体を支える「敷き寝具」

枕と同じように本当にこだわっていただきたいのは「敷き寝具」です。

敷き寝具が合っていないと、「腰痛」や「背中のかたまり」や「つっぱり感」が出てきます。

枕は頭に使うもの。敷き寝具はいわば「からだ枕」なんです。



人の顔も「十人十色」であるように、人の体型も「十人十色」です。理想的な寝姿勢は立ったままの姿勢をキープしたまま横になれること。

実際は枕だけでは、快適な「眠り」は得られません。

枕と敷き寝具がセットになって初めて「快適な眠り」ができるものとわたしは考えます。

**☆これから快適な「眠り」を実現される方へ
ここまで、「本当は知らない枕の秘密」を読んでいただきありがとうございました。**

さんわはこれからも「快適な睡眠」が取れるように努力していきます。

最後にさんわの使命を書いておきます。私たちが求めることはこんなことです。

- ① さんわはお客様の睡眠が妨げられるものは。一切取り扱いません。**
- ② さんわは出来るだけ天然素材を使い、自然な眠りが出来るようなものしか扱いません。**
- ③ さんわは「健康な眠り」は「人生の寿命に貢献する」と考えます。**

体に害のあるものは一切扱いません。

夜の眠りが次の快適な朝を迎える

体にとって

「寝る」ことはつかの間の「休息」。

体にとって

「眠る」ことは翌朝のための

「回復」。

参考文献

- 「魔法の枕」健康法 山田朱織
- ・寝たら治る～失敗しないふとん選び～ 松井重信
- ・一念八十年「綿」にかけた男 梯禮一郎
- ・人はなぜ人生の3分の1も眠るのか？ ウィリアム・C・デメント
- ・「夜ふかし」の脳科学 神山潤
- ・快適睡眠のすすめ 堀忠雄
- ・ぐっすり眠れる3つの習慣 田中秀樹
- ・脳に効く「睡眠学」 宮崎総一郎

無断転載禁止・非売品

株式会社さんわ 古泉典彦

長崎県大村市東三城町4-13

0957-53-6116