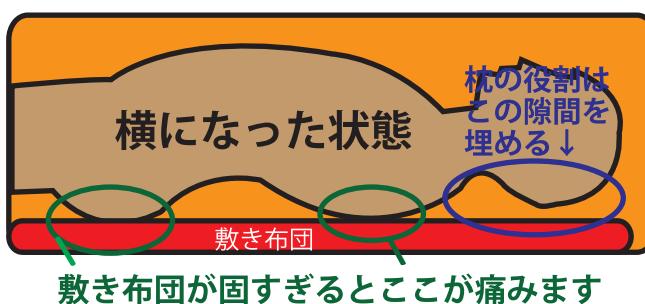


間違った寝姿勢は貴方の身体を蝕む

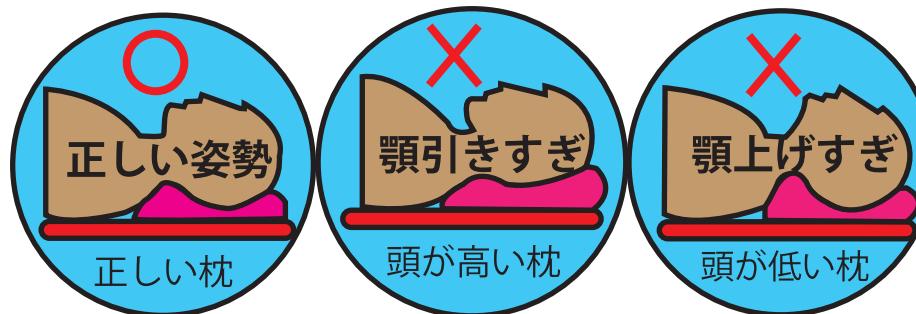
普段、どのような寝姿勢ですか？



寝るときの姿勢は非常に重要です。では正しい寝姿勢って？それはまず、左の図のように自然に立った状態、目線はやや2, 3m先を見る感じ。この姿勢のまま横になった状態が最も身体に負担の少ない寝姿勢なのです。それを示したのが下の図です。



ちなみに、人間は横から見ると背中とお尻が出ているので、横になった際、ふとんが固すぎると背中とお尻で支えてしまうことになるので、そこに体圧が集中し痛みが発生するのです。そして枕。敷き布団と後頭部から首の部分を埋めるのが枕の役割なのです。この高さが高すぎたり、低すぎたりすると正しい寝姿勢にはならないのです。頭の部分が高い枕だと頸が引いてしまい、逆に低い枕だと頸が上がりすぎてしまいます。これは自然な状態とは言えません。この不自然な寝姿勢から肩凝りや首の痛みが発生することも十分考えられます。



このように、間違った寝姿勢は枕や敷き布団が原因であることが多いのです。

今、貴方の身体を蝕んでいる肩凝りや首の痛み、寝具で解決できるかもしれません。

枕・寝具の悩みはお任せください



専用測定器で高さを測定

西川産業

おすすめ枕

備長炭エアセル枕：¥12,600

快眠を追求する上で敷き布団と枕はとても重要な要素です。日本睡眠科学研究所認定の「ピローアドバイザー」の資格をもつ私がご相談にのります。枕が合わない、敷き布団があわないという方はご遠慮なくご相談くださいませ。当店の枕は西川産業社製で、首の部分と枕の左右の部分が高さを調節できることと幅が70cmと広いのが特徴です。専用の測定器で背中から首また、背中から後頭部の高さを計測します。ご自分の後頭部の形がわかるので結構面白いです。。。中には「私の後頭部ってこんな形だったの？」と驚かれる方も・・・(^.^);