

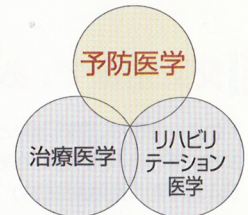
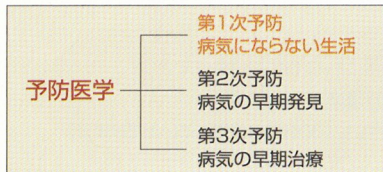
# 体のために、 きちんと眠れていますか？

## 病気になる体づくり

■ 医学の3分野

サプリメントや、ジョギングやヨガなど、健康への関心、病気になる体づくりへの関心が高まっています。

病気を治す医学だけでなく、「予防医学」の大切さが見直されているのです。



## 今すぐできる第1次予防

「病気になるない生活」のためには、5つの要素が大切だと言われています。今すぐできることから始めましょう。

- 衣** ……天然素材の衣類の活用
- 食** ……オーガニック食品の活用
- 住** ……衛生管理が行き届いた住居環境
- 眠** ……免疫力や自然治癒力を高める快眠
- 運動** ……無理なく続けられる適度な運動

特に重要なのは睡眠。「眠ってほしい」と思われがちですが、睡眠の質はとても大切です。今日から改善すれば、健康に一步近づきます。

## 睡眠は体のメンテナンス時間

睡眠は心と体を休息する時間です。疲労回復に眠りは欠かせません。それだけでなく、免疫力アップや体の修復、老化防止など、体をアップグレードする役割も果たします。

しかし、現在は5人に1人が睡眠に悩みをかかえていると言われます。あなたの体の不調の原因は眠りにもあるかもしれません。

毎日ぐっすり眠り、免疫力や自然治癒力を高め、若さと健康を最大限に引き出しましょう。



## ドクターセラの 効果的な使い方

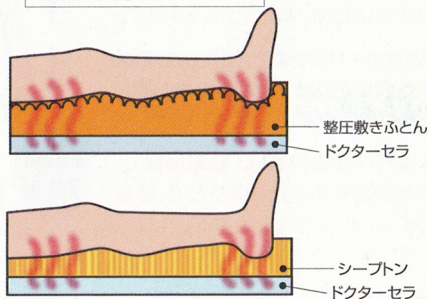
### 重ねて使えば、効果倍増!

#### 整圧敷きふとんやシープトンにプラス!

重ねて使う敷きふとんとして特におすすめなのが、体に無理のない自然な姿勢で眠れる整圧敷きふとんと、雲の上の寝心地と言われるシープトンです。

体の圧力を均等に分散するため血行を妨げません。さらに、体と敷きふとんの間に隙間ができてくいたので、より良い治療効果が得られます。理想の寝姿勢と治療効果で、さらに上質な睡眠を味わってください。

体にフィットするのでまんべんなく  
あたたかさを感じます



#### ベッドとの相性もバツグン!

コントローラーが本体に内蔵されているので、邪魔にならず、操作も簡単。ベッドにも最適です。ドクターセラ専用のベッドもご用意していますので、お気軽にお問い合わせください。

眠りのお悩み  
解決BOOK

疲れをためやすい方へ

体の芯からあたためる！ 温泉気分の眠り

ドクターセラのおはなし



# 温泉気分で、朝の目覚めも体もスッキリ!

例えば、万病の元と言われる「冷え」。この改善には、体をあたためるための毎日の習慣が大切です。でも毎日続けるのは大変。それを助けてくれるのが、毎晩眠っている間に**温熱治療**や**電位治療**ができる厚生労働省が認めた敷きふとんなのです。

毎日温泉で病気知らず!?



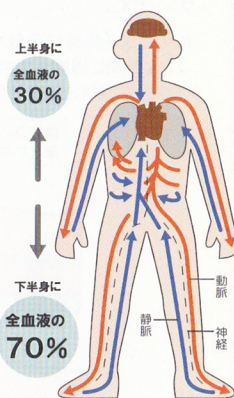
## 頭寒足熱でバランスの良い体

日本人女性の2人に1人は冷え症と言われています。なかには、自分が冷え症だと気付いていない人も多くいます。

冷え症とは上半身と下半身の温度差が大きい状態のこと。体は心臓から近い方が血の巡りがよいため、あたたかいです。

また、あたたかいものは上、冷たいものは下にいく性質があります。人間の体も同じで、下半身が冷えやすいのです。

でも、理想的な体の状態は「頭寒足熱」。冷えがちな足腰をあたためることで、健康な体をつくることができます。



## 体ぽかぽか、病気予防 温熱治療

冷えは、肩こりや頭痛、関節痛、不眠、婦人科系疾患などの病気の原因。放っておくと大変なことに。予防には足腰をあたためることが大切です。足湯や半身浴が効果的ですが、忙しい毎日、三日坊主になりがちです。

そこで開発されたのが、眠っている間に足腰をあたためる敷きふとんドクターセラ。電気毛布とは違い、温泉のようにやさしく体の芯からあたためます。ご愛用者の声でも、最も効果があった症状が冷えです。

足腰をあたためると冷えが解消されるだけでなく、新陳代謝が活発になります。ドクターセラの温熱治療には温泉と同じような効果があります。



## 血液さらさら、健康体に 電位治療

疲労がたまると、体のバランスが崩れ、血液が酸性寄りになり、さまざまな慢性疾患を引き起こす原因になります。

ドクターセラには血液を弱アルカリに保ち、体のバランスを正常に近づける電位治療機能もあります。心地よい眠りを誘い、目覚めもすっきり爽やか。不眠症や便秘、頭痛、肩こりの予防にも効果があります。

## 交互治療で、あたたか、爽快!

ドクターセラは、温熱治療と電位治療をワンセットにした交互治療ができます。だから、寒い冬でもあたたかさを保ちながら、電位治療が可能。最長12時間の長時間設定ができるので、一晩中治療することができます。

## お店で体験 ドクターセラお昼寝体験!

ドクターセラの温泉効果を店頭でお確かめください。(30分間お昼寝していただけます)

## 予防医学に基づいた家庭用治療器

### ●ドクターセラN

毎日の眠りで健康づくり  
温熱治療、電位治療、交互治療からお好きな方法でお使いください。

あたためる箇所も「足」、「足腰」と切り替え可能。足の冷えがひどい方は足だけをあためて眠ることができます。

ドクターセラはあなたの悩みに合った使い方での健康づくりを応援します。



■13層構造は東西川だけ  
側地には抗菌防臭・防ダニ加工。吸・放湿性、弾力性、通気性などにすぐれた特殊構造で、理想的な眠りを実現します。



電気代は一日たった10円

## ご愛用者の声

冬は足湯をしないと眠れませんでした。今は家族が笑うほどふとんに入ってすぐ眠ってしまいます。(埼玉県40代主婦Aさん)



子供をだっこするからか、腰や首がこってました。今は痛みが和らぎ、動くのがおっくうでなくなりました。(神奈川県30代主婦Cさん)



夜中に目が覚めることが減りましたし、便秘も改善して嬉しいです。(静岡県70代主婦Tさん)



風邪をひかなくなり、びっくりしています。(兵庫県60代男性Mさん)



眠るだけで健康になる寝具です。お気軽に店頭でお試ください。