

だるさの原因は 背骨にあった!?

あなたの背骨は大丈夫?

Check.1 こんな症状ありませんか?

- 疲れやすい
- 朝起きたときにだるい
- 肩こり
- 寝返りの回数が多い
- 腰痛
- よくぎっくり腰になる
- 頭痛
- いびきをかく

▶ その不調の原因は
背骨にあるかも!?

なぜ背骨が不調の原因になるの?

頭蓋骨から骨盤をつなぐ背骨は、体の大黒柱。体を支え、神経が通る脊髄を保護し、体への衝撃を吸収しています。

脊髄は体中に行き渡る神経網の幹。脳の指令を筋肉に伝える運動神経と、刺激を脳に伝える知覚神経が通っています。

背骨への負担が神経の流れに影響を与え、不調の原因になることもあります。



大脳からの命令が背骨にそって体をめぐります

背骨のゆがみも生活習慣病

背骨がゆがむ一番大きな原因は普段の習慣です。例えばバックを持つ手は、いつも左右どちらかに決まっていますか。

人間には利き腕、利き足があります。どちらか一方を使うことが多くなるため、体にゆがみが生じてしまうのです。

足を組む、横座りをするなど、習慣による偏った姿勢を見直すことが大切です。



いつもカバンを右手で持つ



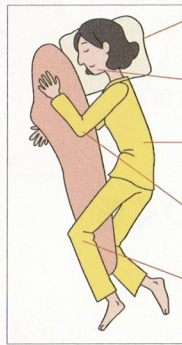
足を組む

▶ その習慣が命取り!

健康第一! 横向き寝のススメ

呼吸にも内臓にもやさしい「横向き寝」

東洋医学で“体がラクな眠り方”として伝わる横向き寝。首が圧迫されにくいので呼吸がしやすく、睡眠時無呼吸症候群の防止にもなります。また、内臓への負担も軽減されます。



- 枕の両隅を肩幅の高さにして、下向き加減にすると、頸椎が圧迫されず、呼吸がラクです
- 口は閉じて、慣れるまでは意識的に鼻呼吸します
- 右を下にする横向きは、重くて大きい肝臓などの内臓に負担がかからず、血行を良くします
- 下の手は足元に向け、上の手は頭の方へ向けると、リラックスできます
- 上の足を前に出して、脚が重ならないようにすると、静脈が圧迫されません

「整圧。敷きふとん」は寝返りがうちやすく、横向き寝でも仰向き寝でも背骨に負担がかかりにくい、体が自由でラクなふとんです。

横向き寝の方におすすめ!

- 横向き寝対応枕…キルト自遊自材・エンジェルフロート
→詳しくは「枕のおはなし」へ
- 体に負担がかからない敷きふとん…シーブトン
→詳しくは「シーブトンのおはなし」へ

詳しくは当店にご相談ください。

眠りのお悩み
解決BOOK

背骨のおはなし

頭痛・肩こりが気になる方へ

背骨をラクにしてあげよう

ホントの美人は背骨美人



背骨美人になれるヒミツ大公開!

人生の1/3は睡眠。悪い寝姿勢は背骨に大きな負担をかけてしまいます。
悪い寝姿勢で体をいじめていませんか？

正しい姿勢を取り戻そう！

人間の背骨は自然なS字を描いています。理想的な姿勢とは、この自然なS字を保つこと。それが一番背骨にムリがない姿勢です。

立っているときの姿勢はもちろんのこと、寝ているときの姿勢も大切です。



背骨が自然なS字になるのが正しい姿勢

寝姿勢は敷きふとんがつくる

あなたの敷きふとんは、背骨を自然なS字にしてくれますか。

人間の体は、横たわるとお尻が重く、頭や足が軽いので平らな上に寝ると、腰が浮く状態になります。

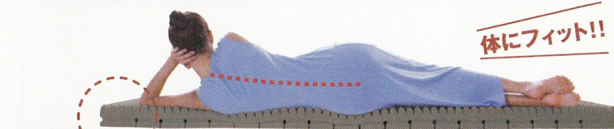
そのため、敷きふとんが体の曲線に沿って体重を支えてくれないと、背骨は自然なS字を描けません。



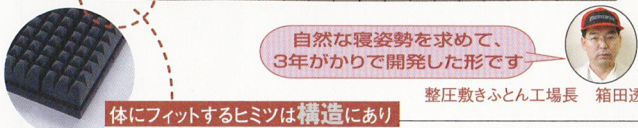
立ったときの姿勢のまま寝るのが理想

寝るだけで正しい姿勢に

「整圧[®]敷きふとん」は、体の曲線に沿って体重を均等に支えるために開発されました。体が沈み過ぎることなく、習慣でゆがんでしまった体を、正しい姿勢に戻すサポートをします。



体にフィット!!



自然な寝姿勢を求めて、3年がかりで開発した形です

整圧敷きふとん工場長 箱田透

体にフィットするヒミツは構造にあり

層	機能
上層部 体圧分散層	A層: ソフトにカラダの重さ(圧力)を支える B層: 支えた重さ(圧力)を分散させる
ベース部 寝姿勢保持層	C層: 分散された重さ(圧力)をさらにバランスよく調整させる D層: カラダ全体をバランスよく受け止める

体にやさしい敷きふとん

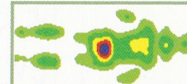
「整圧[®]敷きふとん」は体への圧力を徹底的に考えたふとんです。そのため、血流やリンパの流れを妨げにくい体にやさしいふとんです。

仰向けでも横向きでも圧迫が少なく体がラクなふとんです。



整圧[®]仰向け
体圧分散するので、ほとんど圧力がかかりません。

緑	: 圧迫がほとんどない部分
赤	: 圧迫が少ない部分
青	: 圧迫を感じる部分



一般[®]仰向け
特にお尻の部分に圧力を感じています。

お店で体験

「整圧[®]敷きふとん」お昼寝体験!

体が喜ぶやさしい寝心地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)

眠りの整体師 一体が喜ぶ敷きふとん

カラダに理想的な寝心地と体圧分散 整圧[®]敷きふとん

重さの違う体の各部を均等に支え、体にかかる圧力を整えるためにつくられた敷きふとんです。

こんな方におすすめ

- いびきにお悩みの方
- 腰痛の方
- ホコリが気になる方
- ダニが気になる方
- おふとんを干す時間がない方
- おふとんのじめじめが気になる方
- 硬いふとんで血行不良が気になる方



横向き寝でもつらくない

ご愛用者の声

肩こりがなくなり、とても快適で、寝るのが楽しみになりました。(北海道40代主婦)

妊娠中ひどい腰痛に悩んでいたのが解消されました。(愛知県20代女性)

リウマチで、寝返りをうつ度に痛くて目が覚めていたのが、楽になりました。(静岡県80代男性)

整圧敷きふとんにしてから、いびきがよくなったと妻が言っています。(福岡県50代男性)

裏面も見てね!

ぜひ店頭でお確かめください。