

理想の寝姿勢は？

“正常立位姿勢”

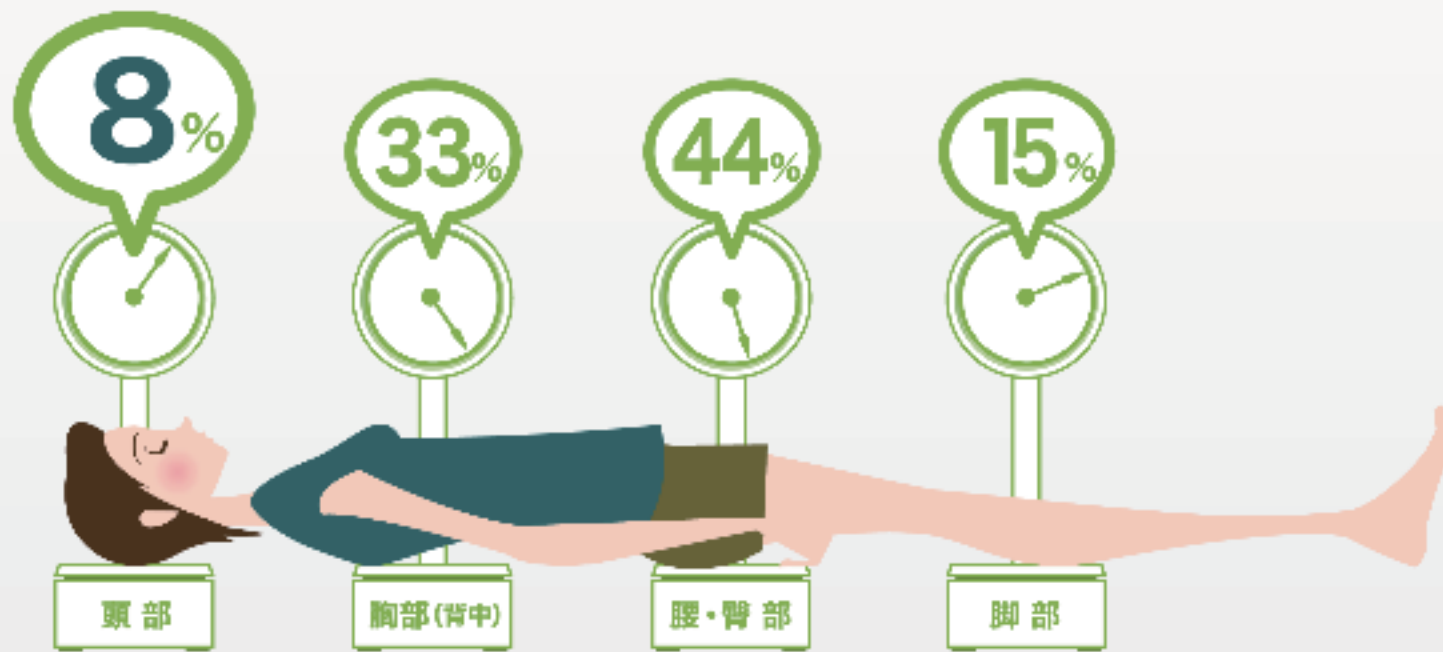
人を横から見たとき、**首 肩 腰 ひざ くるぶし**が一直線にならぶ姿を、そのまま寝かせた状態。



正常立位姿勢とは、立ったときに耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線に並んでいる姿勢で、そのまま寝かせた状態。正常な姿勢を保つことで身体全体の緊張を和らげ、ストレスを軽減します。頸椎（けいつい）が安定すると気道が拡張して呼吸がラクになり、いびきの軽減にもつながります。

身体の各部にかかる体重の割合は？

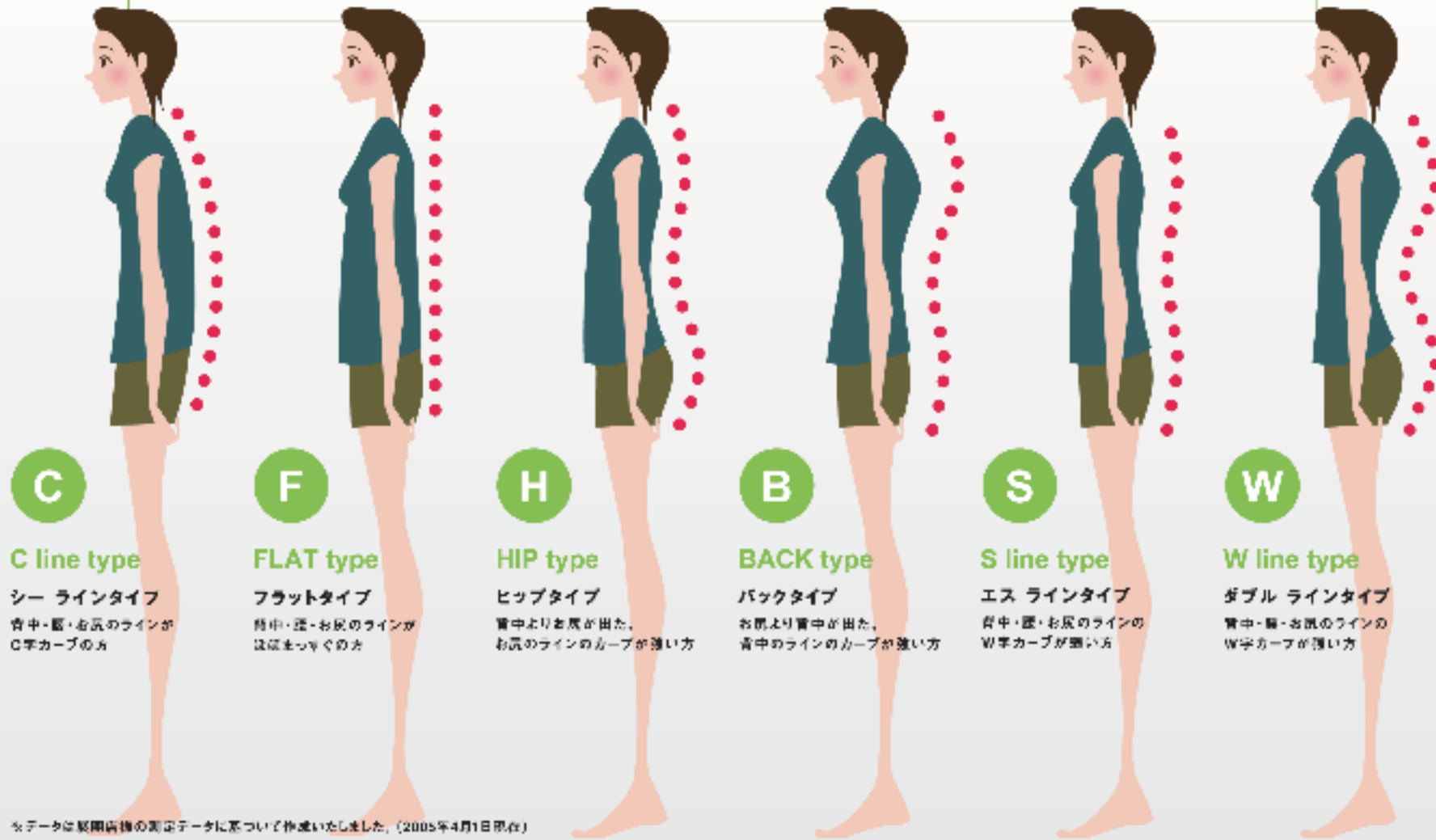
寝た際の体重分布図



身体の「8%」を支えているのは「まくら」
身体の「100%」を支えているのは「敷きふとん」です

寝た状態で体を支えるのは、枕と敷き寝具（敷きふとん・マットレス）です。このうち、枕が支えるのは全体の8%、残り92%は、敷き寝具が支えています。

ボディライン全6タイプ



これまで多くのお客様の体型を計測した結果、体型は大きく6種類のパターンに分類されることが分かってきました。しかも、身体のカーブのラインは人それぞれに少しずつ異なり、必要なまくらの高さや敷き寝具のバランスもお一人おひとりによって異なります。全身の体型を側面と背面から測定し、体型に合わせた寝具をお使いいただくことで、もっとも理想的な寝姿勢をつくることができるという結論に達しました。

最適なまくら選びのポイントは？

まくらが高すぎる



まくらが低すぎる



理想的な寝姿勢をキープするためには、頭を適切な角度で支える「高さ」が必要です

最適なまくら



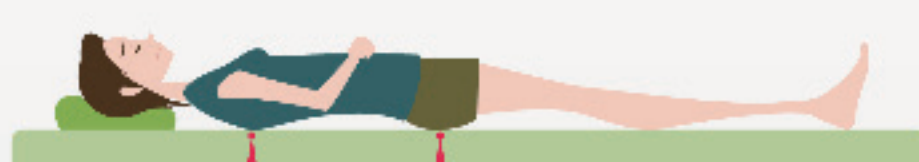
正常立位姿勢を保持したままで寝姿勢をつくらうとすると、自分の身体に合った寝具が理想的です。
・まくらが低すぎると、頸椎（けいつい）が後屈して関節に悪影響を及ぼし、寝つきが悪くなったり、腕のしびれや痛みの原因になります。
・まくらが高すぎると、頸椎（けいつい）が前屈することで気道が狭くなり、いびきの悪化や低酸素状態を生じやすくなります。

まくらだけが合っても…

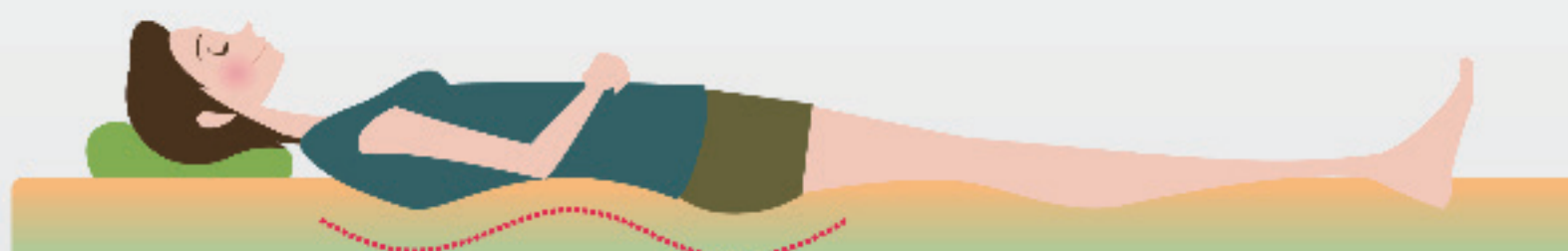
やわらかすぎる寝具の場合



固すぎる寝具の場合



理想の寝姿勢



理想の寝姿勢が得られなければ「腰」に負担がかかります

・敷きふとんが柔らかすぎると、背中とお尻が沈み込みます。その結果、腰に負担がかかって、寝返りもしづらくなります。
・敷きふとんが硬過ぎると、背中とお尻に強い圧力がかかります。一点に圧力が集中するので、血行不良が生じ、腰痛の原因になります。

自分の体型にぴったり合った寝具を使用することで、身体に負担をかけない寝姿勢へ。それによって、上質な眠りを得ることができます。