第540号
令和８年
２月20日

すまいるたうん

発行元
東京新聞
南千住専売店
℡3803-1781
発行責任者
鬼塚　佳代子
℡090-2657-0300

あなたの枕、本当に合っていますか？ぐっすり眠れていますか？

「ぐっすり眠りたい」

これは誰もが願うことではないでしょうか。

眠りの質を大きく左右するのが、自分に合った枕と敷きふとんです。価格や流行よりも大切なのは、「あなたの体に合っていること」。それが心地よい眠りへの近道になります。

日本では、成人の約３～４割が睡眠に何らかの問題を抱えているといわれています。寝つけない、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚める、ぐっすり眠った感じがしない。不眠症が疑われる人は約10～20％、およそ５～６人に１人ともいわれ、高齢になるほど増え、女性にやや多い傾向があります。

私たちは起きているとき、自然な姿勢で呼吸をしています。眠るときも、立っているときに近い楽な姿勢を保てると、呼吸や血流がスムーズになり、体に負担の少ない睡眠につながります。

人の首にはゆるやかなカーブがあります。枕は、そのすき間を無理なく支えるためのものです。高すぎると首が前に折れ、肩や頭に負担がかかります。低すぎると首が反り、眠りが浅くなります。自分に合った枕なら、仰向けでも横向きでも背骨が自然に整い、筋肉がゆるみ、呼吸もしやすくなります。

また、寝返りは血流を保つために必要な自然な動きで、一晩に20～30回ほど行われるといわれています。枕や敷きふとんが合っていないと、寝返りのたびに目が覚めたり、疲れが残ったりすることもあります。

今お使いの枕が合っているかどうかは、朝の目覚めがひとつの目安です。首や肩に痛みはありませんか。頭が重くありませんか。すっきり起きられていますか。それは、見直しのサインかもしれません。

「枕を変えて、今まで合っていなかったことに気づいた」

「肩の痛みは枕のせいではないかと整骨院で言われた」

そんな声も少なくありません。

昭和７年創業、南千住８丁目べるぽうと東館にある「ふとんの店おかもと89」では、首や姿勢の状態を確認しながら、一人ひとりに合った枕を丁寧に測定・提案しています。

購入後も３週間後・３カ月後、その後は年１回の高さ調整を行い、アフターフォローで快適さを保ちます。

枕は単なる寝具ではありません。首と脳を休め、明日の元気をつくる大切な存在です。

「眠りは、変えられます」。

「なんとなく合わないかも」と感じている方は、ぜひ一度、計測してみてはいかがでしょうか。

頭の高さを計ります。

◆まくら・敷きマット　計測体験会◆

日時；3月14日（土）～3月31日（火）

あなたに合った高さ・硬さを測定します。

所要時間：約30分※**予約制**です。**無料**

℡０３（３８０１）４７２５　（お電話ください）

場所；**ふとんの店おかもと89(ハチキュウ)**

南千住８-12-５-108　べるぽうと東館１階

営業時間　朝10時から夜６時　水曜定休

futon_no_mise_okamoto89@sky.plala.or.jp