

料金後納

コヤ

わたしの眠り通信 2018年夏号

おかげさまで創業70周年

ゆうメール

【差出人・返送先】

佐川急便(株)

福井営業所

〒918-8152

福井県福井市今市町64号7番地の1

このお荷物はご依頼人様からお預かり
した荷物を当社が差出人となって発送
代行しています。

5-2

特集

その腰痛。原因は… 敷き布団かもしれません

東山くん：
「ふああああ…」



西川さん：「あら、大あくびしてどうしたの？」

東山くん：「腰が痛くて…あまり眠れなかつたんだ」

西川さん：「そうなんだ。私も以前はそうだったわ」

東山くん：「え！？じゃあ、今は大丈夫なの？」

西川さん：「うん♪ あることをきっかけに、
今ではだいぶ楽になったわ」

東山くん：「そ、それ、ぜひ教えて！」

西川さん：「もちろんよ。でも、まずは**腰痛の原因**を
知っておいたほうがいいわよ」

【立っているときは…腰が痛くない？】

西川さん：「ちょっと、立ってくれる？」

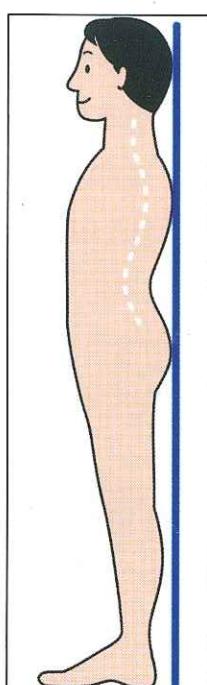
東山くん：「え？…これでいい？→」

西川さん：「今、腰は痛くないよね」

東山くん：「うん。立っているときは、
あまり痛くないんだ。
でも、なんでだろう？」

西川さん：「立っている時は、体重の
ほとんどを支えているの
は足でしょう。腰には
負担がかかっていないよね」

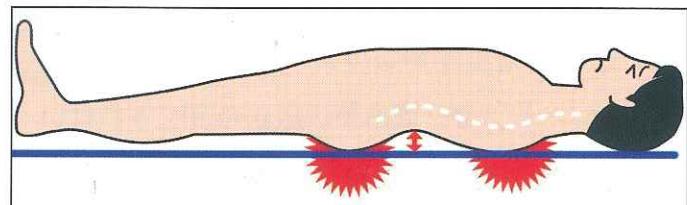
東山くん：「だから、立っているときは
腰があまり痛くないのか！」



【なぜ、寝ると腰が痛くなるの？】

西川さん：「じゃあ、【かたい敷き布団】を用意した
から、そのまま横になってくれる？↓」

東山くん：「これでいい？↓」



西川さん：「今度は、体重を支えているのはどこ？」

東山くん：「う～ん…背中とお尻？」

西川さん：「立っているときは足で支えていた体重を、
寝ると、「背中」と「お尻」の2点で支え
ているわよね」

東山くん：「確かに、体重が載っている感じがする」

西川さん：「この2点を中心に**体重の約77%**を
支えているんですって！」

東山くん：「へえ～！ なんだ！」

西川さん：「背中とお尻の間に隙間があるよね」

東山くん：「浮いている部分？」

西川さん：「たぶん、寝てるとそこが痛いと思うんだけ
ど…それってどこ？」

気になる続きは
次ページへ↓



東山くん：「…あ、【腰】だ！」

西川さん：「背中とお尻で体重を支えているってことは、寝ている間中、軽い『ブリッジ』をし続けてるってことでしょ？」

東山くん：「寝ている間中、ずっと腰に力が入り続けているってわけか」

西川さん：「周りの筋肉が落ちてくると、支えきれなくなって、腰が痛くなるはずよね」

東山くん：「だから体がこわばって、ぐっすり眠れないのか！って、…痛たたた、早速少し痛くなってきたよ（泣）」

西川さん：「かたすぎる敷き布団は、腰に負担がかってしまうのよ」

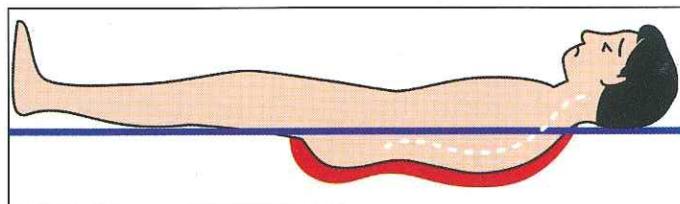
【「柔らかい敷き布団」だと、腰には良いの？】

東山くん：「じゃあ、柔らかい敷き布団にすればいいんだ！体全体が布団に接触するから、体重が分散されて、腰に負担がかからないもんね。寝ている時の腰痛はこれで解消できるね！」

西川さん：「あ。それはそれで…大問題かも？じつは、柔らかすぎても良くないよ」

東山くん：「え～！どうして？」

西川さん：「【柔らかすぎる敷き布団】で寝ている時はとっても気持ちいいんだけど、体全体を〈圧迫〉し続けてしまうのよね。わかりやすい絵にするとこんな感じかな？↓」



東山くん：「これだと、どんな風に良くないの？」

西川さん：「体が圧迫し続けられると、血液の流れが悪くなって、熟睡できなくなるの」

東山くん：「え～！こ、怖いね！」

西川さん：「私も以前、柔らかすぎる敷き布団に寝ていた時、朝、起きたら体がだるかったり、痺れた感じになったりしたことがあったの」

東山くん：「そうなんだ…」

西川さん：「それに、柔らかすぎる敷き布団は、寝返りが打ちにくいから、同じ箇所が圧迫され続けてしまうでしょう。だから、症状がさらに悪化する原因にもなるのよ」

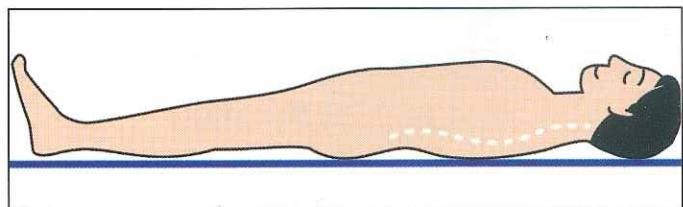
【立っている状態で横になる？】

東山くん：「じゃあどうすればいいのかな？」

西川さん：「かたすぎず、柔らかすぎず、どこにも負担がかからない状態で眠れる布団がベストってとこよね」

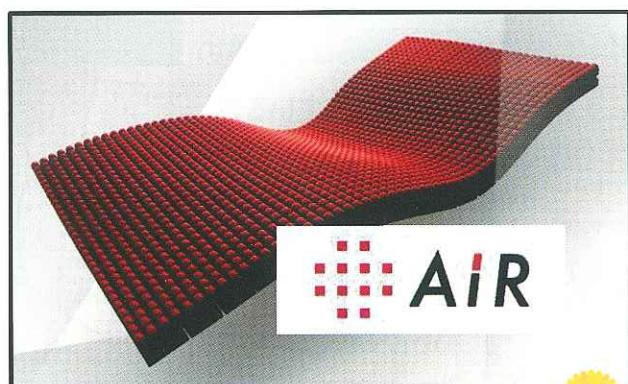
東山くん：「無重力状態ってこと？（笑）」

西川さん：「そうね。あくまでイメージだけど、立っている状態のまま体が横になれて、その体が宙に浮いてる感じかな？↓」



東山くん：「でも、そんな魔法のようなお布団なんて世の中にはないでしょ？」

西川さん：「ふふふ。それが…あったのよ♪そこに着目して開発された敷き布団が、**東京西川の『AIR（エアー）』や、『整圧（せいあつ）』**なの」

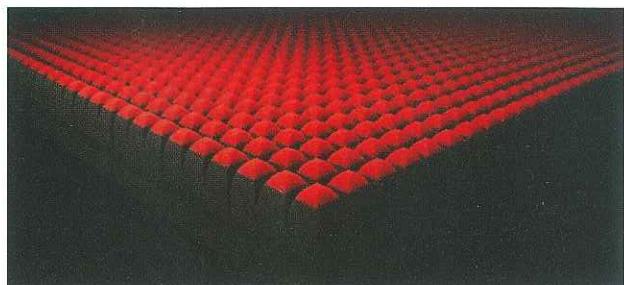


東山くん：「ちょうど良い柔らかさの布団ってこと？」
西川さん：「そうね。『AIR』も『整圧』も、最大の特長は凹凸なの。つまり、『点』で支えるってことね」

【「点」でふわっと体を支える】

東山くん：「点で支える？」

西川さん：「この凹凸が、下から体をふわっと包み込むように支えてくれるの」



東山くん：「へえ～！」まさに、『宙に浮いている』ような感じだね」

西川さん：「それに点だからこそ、**体全体の血流が滞りにくくなる**よね」

東山くん：「じゃあ寝起きもスッキリだね！！」

西川さん：「特殊立体構造で体にぴったりフィットして、自然な姿で寝ることができるのよ」

東山くん：「横向きに寝ても大丈夫？」

西川さん：「もちろん。背骨がまっすぐになり、余計な負担がかからないの。通気性もいいから、湿気を発散してくれるよ」

東山くん：「【進化した新しい寝具】ってわけだね」

西川さん：「多くのトップアスリートがこの『AIR』を採用しているの。遠征先まで持っていく人もいるんですって」

東山くん：「体調を万全に保つためには、布団も大事ってことなんだね」

西川さん：「2013年9月から、ANAの国際線ファーストクラスでも『AIR』が使われているのよ」

東山くん：「**ファーストクラスの寝心地なんだ！**」

西川さん：「長時間寝ても、『AIR』だと体に負担がかかりにくいっていう証拠ね」

東山くん：「でも、そんな高級な敷き布団、値段も高いんじゃないの？」

西川さん：「元々は医療用だったから高価だったんだけど、ここ数年で一般に普及して、買いやくなったのよ」

東山くん：「そうなんだね！ぜひ使ってみたいなあ！」

【敷き布団で…腰痛が治るの？】

西川さん：「ただ、【進化した新しい寝具】は、腰痛を治すための布団ではないよ。



そうではなくて、もしかすると、**今使っている敷き布団が、あなたの腰痛の原因になっている可能性がある**ということなの。その場合は…」

東山くん：「その原因を取り除けばいいのか！だったら、『AIR』や『整圧』を試してみたいな」

西川さん：「私も、お店で一度、横にならせてもらつたわよ。無理に売り込まれたりもしなかつたから、気軽な感じで大丈夫みたいよ」

東山くん：「だったら安心だ！早速行ってみるよ！」

西川さん：「とても親切で、やさしいスタッフさんたちばかりだったわよ。」

東山くん：「そういうえば、うちの母も、起き抜けから体がだるかったり、一日中なんとなくぼーとしている、なんて言ってたけど…。敷き布団が原因かも知れないな」

西川さん：「首や肩のコリも、敷き布団が原因のことが多いんですって。お母様も一度敷き布団を見直してみるといいかもね」

東山くん：「人生の3分の1は寝ているんだものね。寝具の体の影響って大きいよね。母も連れて、お店に行ってみよう！」

西川さん：「親孝行も兼ねて、とても良いわね♪」



眠りの寺子屋

眠りのおもしろ情報を届けします。



二度寝はいい? 悪い?

目覚めた後、あと少し…と、二度寝してしまうことがありますよね。長く二度寝しそうになると、目覚めた時に頭が重く、かえって疲れてしまいます。逆に、ふとまどろむ程度の短い二度寝は、ストレス解消になり、快感ホルモンの分泌により、幸福感を得られるそうです。二度寝をするなら、5~10分ほどウトウトして、スッと自然に目覚めるのがベストということですね。

『眠れる寝室』をつくる

寝苦しい熱帯夜が続くと、寝不足になってしまいますね。爽やかに眠れる寝室を作りましょう。ベッドの位置は寝室の奥へ。シーツや布団カバーは綿や麻素材がオススメです。汗をしっかり吸い取って簡単に丸洗いできる敷きパッドを使いましょう。布団は吸湿性の低い化纖は避け、木綿のタオルケットや、真綿や羽毛の肌掛け布団がいいでしょう。

羊を数える効果は?

眠れない時は羊を数えるといいっていいますよね。発祥はイギリスで、sleep (寝る) とsheep (羊) が似ていることから「眠れ…眠れ…」という自己暗示になる・牧歌的な風景を思い浮かべリラックスする・sheepの発音をするとき腹式呼吸になる、などの理由があるようです。日本人にとっては、羊を数えるより、リラックスして腹式呼吸をする方が効果的なのようですね。



- ◆営業時間：9:00～19:00
- ◆定休日：不定休
- ◆駐車場：8台あり
- ◆ホームページ はこちらから → <http://kodera-f.co.jp>



鰐江店 鰐江市丸山町
2丁目8-23
☎(0778) 52-7570



勝山店 勝山市沢町
2丁目1-4
☎(0779) 88-0670

