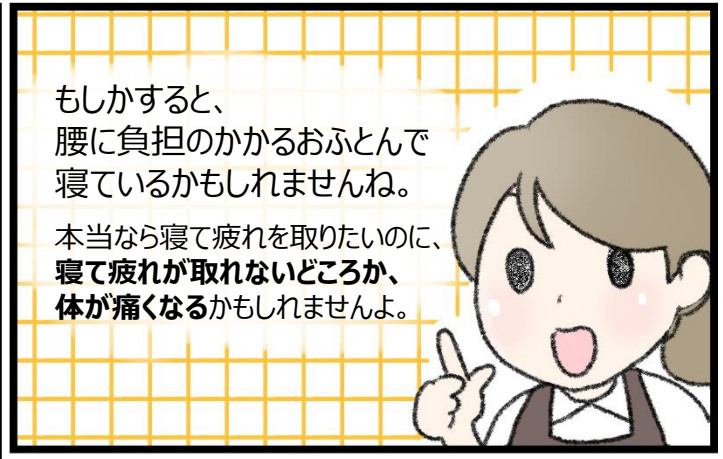
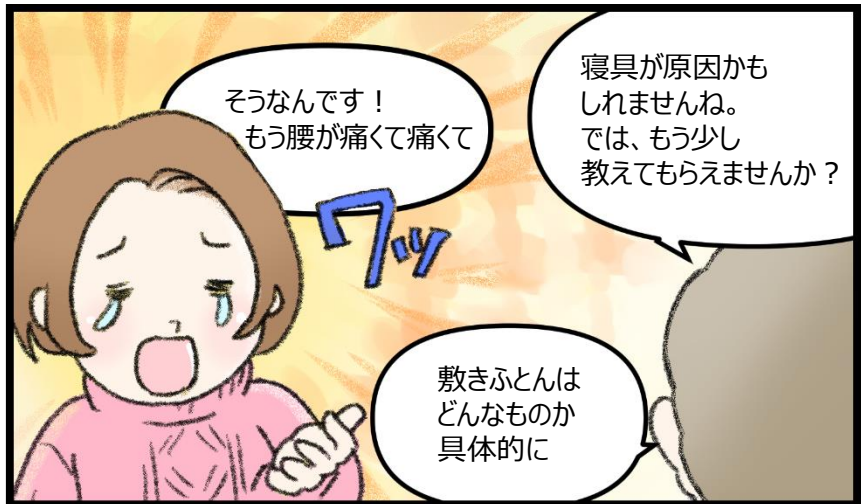


特集

# その腰痛。原因は・・・ 敷きふとんかもしれません





硬めのおふとんだと、**体重のほぼ全部を肩やお尻など出っ張った部分で支える**ことになります。部分的に負担が大きくなるんです。

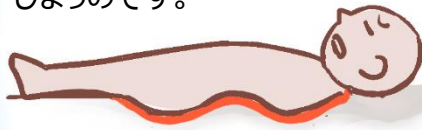


肩とお尻に  
ほぼ全体重!?

それじゃ痛くなっちゃいそう



とはいえ、柔らかすぎるおふとんも良くないんです。**体が沈んで寝返りが打ちづらく、また姿勢の悪い状態が続いて**しまうのです。



じゃ、どうすればいいの？  
カタいふとんも、やわらかいふとんもいけないなんて



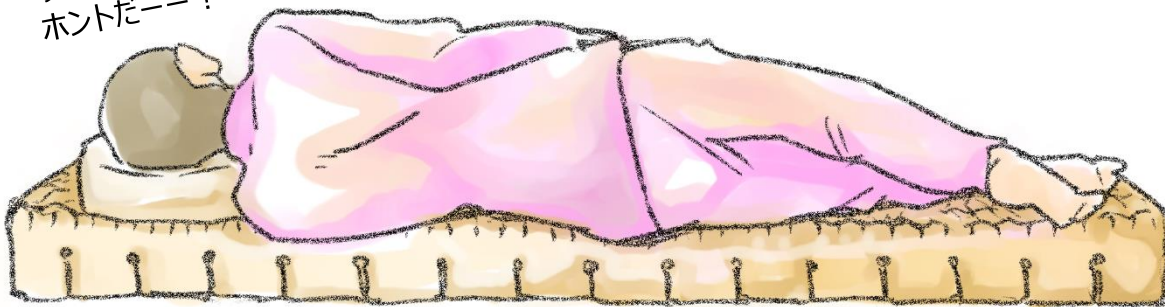
できたんですよ。  
**最新の研究で、体の負担が小さく、しかも理想的な姿勢を保てるおふとんが!**



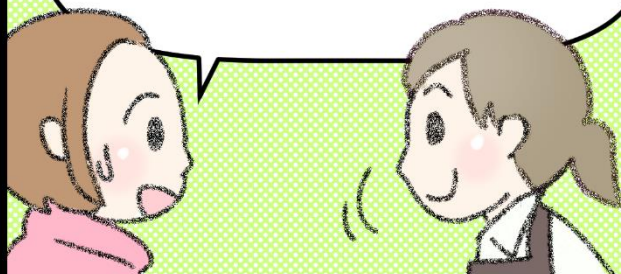
**「整圧マットレス」や「エアー」は、体に負担がなく、しかも正しい姿勢で寝続けられるおふとんです。**

これまでのおふとんは「面」で体を支えていたけれど、**整圧マットレスやエアーは点で支える構造**だから、血流も滞りにくいんです。

すごい!  
ホントだー!



整圧マットレスとエアーか  
すごいおふとんですね!  
でも、これだけすごいとお値段も高そう…



それならご安心ください!  
分割払いもできるので、自分に合った金額でお支払いができますよ。  
お気軽にご相談下さいね!



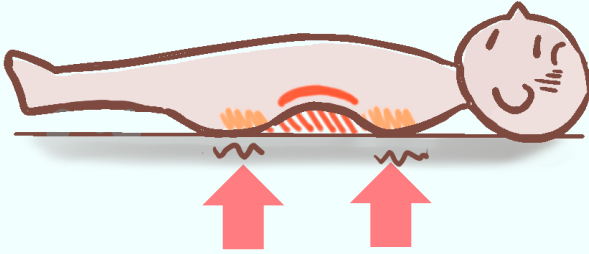
良かったあ!



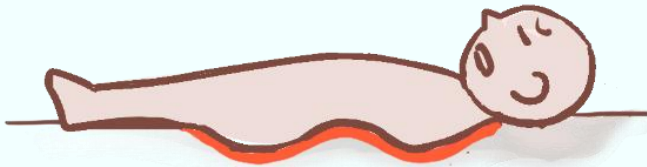


# 気になるところ、詳しく解説します！のコーナー

## 【ポイント1】 硬いふとん/やわらかいふとんは何が良くないの？



硬いおふとんだと、身体全体を肩やお尻など出っ張った部分で支えることとなります。部分的に圧迫されるので負担がかかり、痛みの原因になります。



やわらかいおふとんは全身を包んでくれて、とても心地よいのですが、欠点があります。体がおふとんに沈むので、姿勢の悪い状態が続いてしまうのです。

## 【ポイント2】 身体にとって理想の敷きふとんとは？

「理想的な寝姿勢を保てる」おふとんです。では、理想的な寝姿勢とはどんな状態かという、立っている状態をそのまま横に倒したような姿勢です。背骨のS字カーブがしっかりとキープできるおふとんが理想。



適正なマットレスは、体格（身長や体重など）で違います。特に体格によって、適正な硬さも違うのです。硬さの違いで睡眠の質は大きく変わります。

西川チェーンのお店には寝具のプロがいます。一緒にいろいろなおふとんを試しながら、あなたの体にぴったりのおふとんを一緒に選びませんか？。

※理想的な姿勢を保てるように開発されたのが整圧マットレスやエア-です。

## 【ポイント3】整圧マットレスとエア-はどうしてすごいの？

一般的な敷き寝具は、身体を面で支えますが、整圧マットレスやエア-は点で支える独特の凹凸構造。凸部分で体を支えて体圧を分散し、凹部分で空気が流れムレを防ぎます。凹凸の下は硬いウレタンフォームで寝姿勢を保持する構造です。それによって1枚で快適に眠れる設計になっているんです。

### 整圧マットレス

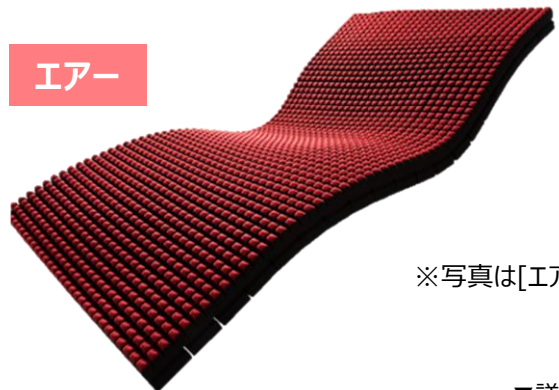


「四層特殊立体構造」という構造で、寝姿勢保持・体圧分散に加え、寝返りのしやすさ、良い寝心地、三つ折りでお手入れもしやすく細部まで工夫されたマットレス。

▼詳しくはこちら



### エア-



※写真は[エア-SI]

様々な種類があり、数多くのトップアスリートも愛用しています。ANAの国際線ファーストクラス・ビジネスクラスにも採用されています。

▼詳しくはこちら





# 眠りの寺子屋

眠りのおもしろ情報をお届けします。

## 眠りやすい部屋で寝る



夏は暑くて、冬は寒くて眠れない…そんな人は寝室の位置を見直してみませんか。家の中のどこにあるかで、部屋の温度や湿度はかなり違います。例えば2階建ての家なら、冬は2階の南向きの部屋が暖かく、夏は1階の北向きの部屋が涼しく眠れます。夏の間だけ、涼しい部屋に布団を敷いて寝るという方法もありますね。和室ならさらに快適に眠れるでしょう。

## 子供の夜更かしを防ぐ

お子さんは夜更かししていませんか？夜遅くまで友達とラインをしたり、ゲームに熱中したりする子供が多いようです。夜更かしは体内のリズムを乱し、意欲や集中力にも影響します。十分な睡眠時間は成長ホルモンの分泌に必要不可欠。また、就寝直前までスマホやテレビを見るのは、良質な睡眠の妨げにも。ルールを決めて夜更かしを防ぎましょう。



## 寝苦しい夏の夜には…

夏の夜は暑くて、裸で寝たいくらい！下着やTシャツで寝るといふ人もいのではないのでしょうか。でも、肌が直接布団に触れていると、体の汗を布団が吸い取って湿爛熱を発生させて暑くなり、蒸れてますます寝苦しくなります。また、肌の表面に汗が残り、体が冷えて風邪をひく恐れも。夏は必ずパジャマを着ましょう。吸湿性、通気性のある素材でゆったりしたものを。



ホームファッション

すみや

新潟県三条市本町2-9-18

TEL : 0256-33-1451

- ◆営業時間: 9:30~18:00
- ◆定休日: 毎週水曜日
- ◆駐車場: 2台あり
- ◆Mail: e-nemuri@futon-sumiya.co.jp
- ◆HP: <https://www.futon-sumiya.co.jp>



※ さんしん中央支店前