



三橋美穂先生

みはし・みほ 快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。講演、執筆のほか、企業の睡眠関連事業にも広く携わる。著書は『脳が若返る快眠の技術』(KADOKAWA)他多数。

いきいきとした毎日をつくる 快眠テクニック

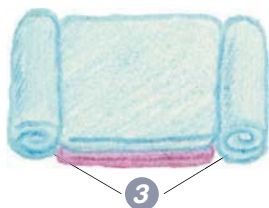
皆さまのご要望にお応えしてスタートした睡眠についての連載企画。前号では、快眠を促すストレッチについてご紹介しました。今回は、自分の体にぴったり合う枕についてご紹介します。

超簡単!

バスタオル枕のすすめ

自分に合う枕は、バスタオル3〜4枚あれば簡単に作る事ができます。今使っている枕が合わないと感じていたら、ぜひチャレンジしてみてください。枕を持つていくこともできない旅先などでも有効です。

- 1 バスタオル1枚を4つにたたむ。首元に当たる部分を首の長さに合わせて8〜10cm折りたたみ、この部分が内側になるよう半分に折る。
- 2 寝てみて低ければ、もう一枚平らにたたんだタオルを下に重ねる。
- 3 バスタオル2枚を、1枚ずつ筒状に丸めて左右に置き、横向きの時に使う。



意外と低い

自分の体にぴったり合う枕

枕の役割は、立っている時の自然な姿勢を保つことです。そのため、体格や姿勢などによつて合う枕が異なります。ポイントは、首から後頭部にかけてできる敷布団との隙間をぴったり埋めてくれる枕を選ぶこと。意外と低い枕がよいことが分かります。

枕選びのチェックポイント

- 1 仰向けに寝た時、楽に呼吸ができているか。また、首にシワが寄っていないか。
- 2 横向きに寝た時、肩に圧迫感がないか。また、寝返りしやすいか。枕の両サイドが首元より2〜3cm高いのが理想。
- 3 体の力が抜けているか。枕をしていることを忘れるくらい一体感があるとよい。



STEP

8

枕を極めて快眠へ導く