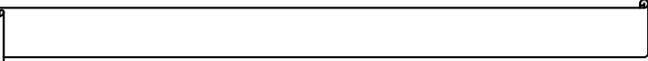


# これだけは知っておこう！しておこう！ ～マクラ選び～

今や快適な睡眠を手に入れるためには欠かすことのできない枕。安価なものから高価なものまで、様々な素材のものが販売されています。でも、お店で実際に寝ころんで選ぶのにも抵抗があるし、なかなか店員さんにも聞きにくい…また価格に幅がありすぎるし、何がどういいかわからないと思っている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、今回は「枕の選び方」についてご紹介したいと思います。



人は8時間の睡眠をとると1日の3分の1、つまり人生の3分の1は寝て過ごしています。80歳ならばなんと24年間は寝ていたことに！同じ寝ている時間なら質の高い心地良い睡眠にしたいですね。枕が変わると眠れないという方も多くいらっしゃるように、良い枕を選ぶことは良い睡眠を得るために大切なのはいうまでもありません。合わない枕だと、寝付きが悪くなる、眠りが浅い、時々目が覚める、熟睡が出来ない、朝の目覚めが悪いなど様々な睡眠障害が起きます。身体に合った枕で寝ることで、起床時の疲労感は、かなり軽減されるはずです。スッキリ心地良い目覚めなら、健康というだけではなく仕事や勉強、スポーツなども良い効果がでるのではないのでしょうか。



枕は、高すぎも低すぎも良くありません。自分に合う枕を選ぶために、敷布団と頭・首・肩の間に隙間が出来ないようにします。正しい枕とは、自分の首の生理的な弯曲に合った枕のことです。

おおまかに言うと

- 首の前弯が強い人は高い枕が○
  - ストレートネックの人は低い枕が○
- 枕の中身を調節できるタイプが良いでしょう。仰向け寝で枕をして下から手鏡で首を見ます。
- 首のシワが深くなるようだと、枕は高すぎ
  - 首のシワが伸びきった状態だと、低すぎ
- 首にシワが無く、自然な状態が、最適な枕の高さです。良い枕は寝返りしやすく朝すっきり目覚めることができますはず。



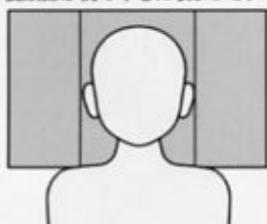
- 高すぎる枕…顎を引く姿勢になるため、首・肩・背中などの筋肉が凝りやすく、頭痛やいびきの原因になる
  - 低すぎる枕…顎が上がるため、後頭部の凝りや肩こり片頭痛の原因になる
  - 柔らかい枕…頭が沈み込むため、寝返りしにくく、首に負担が掛かり目覚めが悪い
  - 硬い枕…頭に刺激がありすぎて夜中に目が覚める
- 長い付き合いになる枕。毎日使うものから、できるだけ自分に合った枕を選びたいものですね。

- ① 背中が敷布団にぴったり着いている。
- ② 頸椎(頭を支える7つの首の骨)が適切に支えられている。
- ③ 後頭部の収まり具合が良く、違和感がない。
- ④ 腰椎も伸び、足先もリラックス。
- ⑤ 腹式呼吸・鼻呼吸ができる。

## ●理想的な枕●

〈正しい枕の位置〉

- 枕の下端に肩のラインが揃っている
- 後頭部が枕の中心に収まっている



(頸椎にフィットし、圧力も平均的な状態)

