

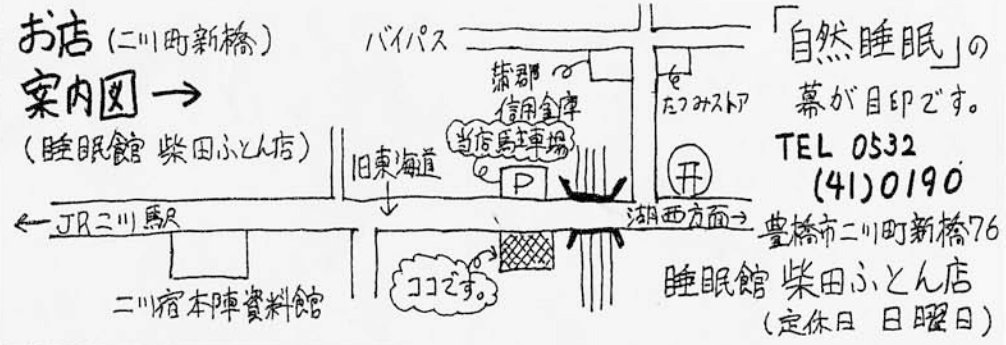
「よりよい睡眠」こそ
「よりよい人生」を
つくります。

私たちの人生の時間の3分の1
は睡眠です。睡眠は心身の疲れ
をいやし、明日への新たなエネルギー
を創り出す大切な時間です。
特に子どもにとっては、脳や身体
が成長する時間でもあります。
よりよい睡眠こそ、よりよい人生
には欠かせません。

現在のご自分の睡眠を振り
返り、よりクオリティの高い睡眠
につくって考えてみませんか。



しばた よしあき
睡眠改善インストラクター
睡眠環境アドバイザー



間違いだらけの睡眠にご注意!!

枕やふとんでは
肩こりや腰痛は治りません。

枕は睡眠中に頭や首を支えるもの。敷ふとんは身体を支えるものであり、睡眠中の汗を吸収・発散して温度と湿度を整えるものです。だから当然、枕やふとんでは肩こりや腰痛を治せません。しかし枕やふとんの選び方や使い方が間違っていて、肩こりや腰痛の原因になることはあります。同様に不眠症や冷え症も寝具では治りませんが、寝具や睡眠習慣の間違いで不眠症になった人はいます。現在、睡眠に不満を感じている方は、寝具を見直してみませんか？寝具の調整で不満の原因をとりのぞくことができたら、きっと寝るのが楽しみになりますよ。

理想の寝具の条件

- ① 寝床内(ふとんの中)を温度33℃・湿度50%に保つ。
- ② 適正な寝姿勢を維持。



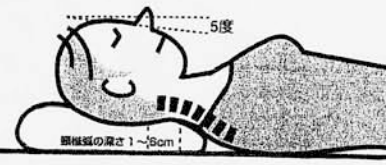
こんな間違いもよくありますよ。

- ◎ 敷ふとんは硬いほうがいい。
やわらかすぎて支持性のない敷ふとんでは、腰が沈んでしまい姿勢が悪くなりますが、硬すぎた敷ふとんも腰に負担がかかります。ある程度の柔軟性と弾力性が重要です。
- ◎ スプリングマットレスのベッドには、ベッドパッドを敷けばいい。
家具屋さんでベッドを買えば、まずこのように言われると思いますが、あくまでもマットレスです。身体を支えられど、温度・湿度の調整はできません。吸湿・発散性のあるふとんを敷いて下さい。また現在主流としたフォームになっている「アスリートも使用しているEP-000」というマットも同じです。腰への負担を軽減するスグレものなと思いますが、当店では以前から敷ふとんをのせることをお願ひしています。
- ◎ 寒い日は厚手のパジャマを着る。
睡眠中は誰でも体温調節のための汗をかいています。ここのパジャマは汗が残りにくいように作られています。

上を向いて眠ろう! 睡眠の質を上げるなら

あなたはどのような姿勢で寝ていますか？体に負担をかけずに最も深く眠れる姿勢は上向きです。もちろん寝返りは必要ですが、できるだけ上向きで寝る時間を増やしてください。これだけでも睡眠の質はかなり改善されます。「上を向いて寝られない!!」そんな方は当店の「枕相談」にお越しください。枕をちゃんと合わせると、意外や「上を向いて寝られるようになったわ〜♡」と寝るの悦

上を向いて寝られない方は、まず枕が高すぎないかチェックしてみましょう。99%の方は枕が高すぎるため、気道や首が圧迫されて、横を向いてしまいます。横向き寝は下になった肩が圧迫されるため肩や首の調子が悪か、たりします。



(理想的な高さ)

頸椎(けいつい)が自然なカーブを描くように、敷ふとんと頸部・頸部の間のすきまを埋めることが枕の役割です。このすきまは体型や体格によ、2個人差がありますから人によって適した枕が違ふのです。またこの「すきま」は敷ふとんによって変わってしまいます。お店で試して寝てみた良からたのに家では合わなかったという経験をお持ちの方も多々います。さらに体調も毎日一定ではありません。運動をして疲れた日であれば、極み事で心的ストレスがある日もあります。

自分に合わない枕を使い続けるのはつらいことです。枕がしっくりこない方、いくつも枕を買ったけど、どうも合わないという方、枕選べと損をしたくない方、お気軽にご相談ください。

枕の無料お試し してみませんか？

お店で合わせた「サンプルのお試し枕」をまずは一週間、ご自宅でお使いになってください。あなたに合った枕に出会えるまで無料でお試しが可能です。「枕のお試し」をご希望の方は、ご来店前に電話でご予約をお願いいたします。 0532-41-0190

今年の夏も節電しなまや! だけど、暑いのはイヤッ!!



お子様のつらいアセモも、ご主人があんなに寝汗をかいたのも、熱帯夜がひどく寝苦しいのも、1枚の麻の敷パッドがすんなりと解決するかもしれません。そのパッドが

本麻パッド褥(しとね)プレミアムです。

人間は一晩でゴックン1杯分、約180cc(夏はその2~3倍)もの汗をかきますが、その汗の約70%は敷ふとんに吸収されます。そんな時、素早く汗を吸収・蒸散し、背中をさわやかな状態に保ってくれるのが麻わた100%の本麻敷パッドです。夏の夜の寝苦しさの原因は、気温もさることながら背中の中のムシにあります。少しでもかんやりした場所をさがして、ゴロゴロと寝返りを繰り返した桂馬をお持ちの方も多いと思います。必死以上に多い寝返りは睡眠の質をさらに低下させてしまいます。そんな悩みを解消するのが本麻パッド褥(しとね)プレミアムです。

麻は天然繊維の中でも最も涼しい素材です。吸湿・蒸散性、熱伝導性に大変すぐれ、熱帯夜の寝苦しさをやわらげます。麻100%の「本麻パッド・しとね」は電気に頼らない昔の知恵でできています。エアコンの使用回数が減り、設定温度の改善ができて電気の節約に役立ちます。今、お使いになっているベッドや敷ふとんの上にのせてだけで、ぐっすり涼しくおやすみいただけます。本麻パッド褥(しとね)プレミアムは、一部の通販雑誌で扱われている物よりランクが上の専門店仕様です。詳しくはお気軽におたずね下さい。

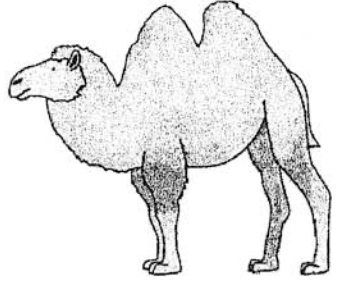
シングル 100x205cm	34,650円
セミダブル 120x205cm	42,000円
ダブル 140x205cm	49,850円

※サイズは他にNビ・ジュニア・クィーンキングサイズがあります。

数量限定! おトクなお買上特典付!!

1年中使えるラクダの敷ふとん 日干しできます。ご家庭でも洗えます。

寝ている時に人は誰でも汗をかきます。そのうちの実に70%程度が敷ふとんに吸収されます。干していないふとんや薬品などの加工がしてある敷ふとんでは、この汗が敷ふとんに浸透せずに背中と敷ふとんの間にたまり、蒸気となって、吸湿・蒸散性にと、とてもすぐれているオールシーズン使えるラクダの毛は、綿わたの4倍・羊毛の2倍の吸湿・蒸散性を持っています。ですから、日中お仕事が忙しい方など、ふとんを干すのが難しい方にもおススメしています。またラクダの毛はへたりにくく、適度な寝姿勢を保ってくれるので、腰痛の緩和や防止にもおススメです。今お使いの敷ふとんの上や、ベッドパットのかわりにお使い下さい。体感できる劇的な変化はないかもしれませんが、確実にあなたの背中の湿気をへらします。



(Eジワルのゴビ砂漠の厳しい環境に生息するラクダの毛を100%使用しています。)

フェメル(ラクダ)敷ふとん

シングル 2.0kg 94"	54,600円
" 3.0kg 94"	59,850円
" 4.0kg 94"	70,350円



おふとんはお手入れして使しましょう。

日干ししましょう
まず日頃はできるだけ日干ししましょう。おふとんの湿気は良い睡眠をさまたげます。日光による殺菌作用という意味でも日干しは大切です。天候の良い乾燥した日の午前10時から午後2時頃までに、片面につき1時間位ずつ干してみましょう。

おふとんにカバーを

毎日使うおふとんですから、カバーやシーツを使用して下さい。カバーやシーツをこまめに洗えば、気持ちよく眠れるだけでなくおふとんの寿命も伸びます。素材や織り方で、季節にあわせてカバーをかえると寝心地もよくなります。たまにカバーをご使用にならない方や、カバーを洗うことを知らない方がいて、ふとん屋としてはおどろきますが、自然素材の良質のカバーをかけてこまめに洗って下さい。

打直し 昔からありサイクルです。

綿のふとんは3~5年を目安に打直しをしましょう。打直しは固くなった綿をほぐして新しい側生地に入れ直します。サイズやあつさ、種類をお好みに変えることができます。綿は時間とともに、また打直しによっても繊維が短くなってしまうので、使用年数10年、打直し回数2~3回がご使用の目安です。ご自宅のおふとんが打直しができるかわからない方はお問合せください。無料でご診断します。シングル掛ふとん シングル敷ふとん
7,980円より 8,150円より

丸洗い

毎日、せせと汗を吸って睡眠中の汗は1日180cc、1ヶ月5,400cc、1年65,700cc、10年657,000cc(灯油換算約36kg)汗に含まれるアンモニア分、塩分、脂肪分などは日干しではとれません。綿ふとん(5) 3675円 5kg敷ふとん(5) 料ふとん(5) 5250円 4,200円

羽毛ふとんの仕立て替え

羽毛ふとんは綿のように打直しはできません。中の羽毛を取り出して洗浄し、新しい側生地に入れて足し羽毛をします。シングルサイズ
20,790円より



※ 枕合わせや寝具合わせには1時間程度かかります。ご来店前に電話でご予約下さい。

ご相談、ご質問、ご注文はこちら
睡眠館 柴田ふとん店
TEL 0532-41-0190
E-mail off-tone@mx3.tees.ne.jp
豊橋市三川町新橋76 定休日 日曜日
◎お電話 おまちしています。

枕や寝具を選ぶ際には、まず試し寝をして下さい。見た目、さわたりするだけでは自分に合っているのかわかりません。試したからといって購入の義務はありませんので、お気軽にどうぞ。