睡眠の質を上げる！マクラ・マットレス選びのポイント

マクラ選びのポイント

まずはマクラを買う前に、マクラ代わりにバスタオルを使って自分に合った高さを確認します。
理想は、寝る時に一番リラックスできる高さです。バスタオルを折り畳み、高さを調整してみて下さい。
※この時点では体がまだ寝具に対応できていないので、朝の寝起きに辛くなるのは仕方ないです。
高さが分かってきたら、その高さに近いマクラを用意しましょう。
また、寝ている間に頭に熱がこもると、のぼせている時と同じような状態になり、頭がぼーっとして睡眠の質が悪くなってしまいます。なのでマクラの素材は、通気性がよくて寝ている間に頭に熱がこもりにくい物と、適度な硬さがあり頭が沈みにくい物（出来たら自分で内容量を調整できる作りだと更にいいですね！）
私のオススメ素材は、**パイプ**か**そば殻**です。

マットレス選びのポイント

寝ている間は、頻繁に寝返りを打つのが正常です。元気な子供の寝姿を見ているとすごいですよね。
寝ている間でも頻繁に動いています。だから子供は朝の寝起きでも体が固まりにくいのです。
なので、マットレスを選ぶポイントは、寝返りが打ちやすい硬さが良いです。
私のオススメは、**高反発のマットレス**です。
低反発や柔らかめの素材、長年使っていてヘタレてしまっているマットレスだと、
体が沈み込んでしまい寝返りがうちにくくなってしまうのであまりおススメはしません。

当院オススメの高反発のマットレスもあります。興味がある人はお気軽にご相談ください！

当院は、『痛みに悩まされずに、元気に生活できる体づくりのお手伝い』を目標に施術に励んでいます。
もし、あなたの周りの大切なご家族やお友達が、お身体の事でお困りでしたら、
『一人で悩んでいないで、一度相談してみたら』とお声をかけてあげて下さい。
初めての方は、初回を 2,980 円で当院の施術を体験していただく事が出来ます。
2 回目以降を無理に通ってもらうという事はしません。お気軽にご相談下さい。
ご予約は、LINE からが便利です。右の QR コードから LINE 登録をしていただき、
「お名前(フルネーム)」と「初回の予約希望」とメッセージを入れて下さい。

◆　院長大好きナンプレ　◆
『　今月も　中級　』

解答は、翌月号に掲載します。

集中しすぎに注意してください！
20 分毎に体を動かす事により
体が硬くなる事を予防できます。

4	7					8	1	
				3		7	6	
			9		1	5		3
7	3	1	8	4	6	9	2	5
5						1	7	4
		2		1	7			8
8		4	7		3			
	9			5		4		6
						3	9	7

先月号の解答

9	5	4	1	2	8	3	7	6
7	1	8	3	9	6	4	5	2
2	6	3	5	7	4	1	8	9
4	8	2	6	3	9	5	1	7
3	9	1	8	5	7	6	2	4
6	7	5	4	1	2	8	9	3
1	4	9	2	8	3	7	6	5
8	2	6	7	4	5	9	3	1
5	3	7	9	6	1	2	4	8