# 睡眠の質を上げる寝具の選び方

この時期は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。これから梅雨にも入ってくるので、特に体調管理には気を付けたいですね。体調を整えるためにも大事な生活習慣の一つが睡眠です。せっかくなら、より質の良い睡眠がとれるように、今回は患者さんから質問が多い『寝具の選び方』についてお伝えさせていただきます。
ちょっとした事を変えるだけでも寝付きや寝起きの調子が変わりますので、ぜひ参考にしてみて下さい！

## こんな経験、ありませんか？

☑日々仕事や家事、勉強を頑張っているんだから寝ている時くらいはぐっすり眠りたい！
☑ぐっすり眠って一日の疲れを取りたいのに、なかなか自分に合う枕やマットレスが無い
☑良さそうな物があるとついつい買って試し、数日は楽な気がするが、すぐに合わなくなる
☑奮発して高額なオーダーメイド枕を作ってもらったのにやっぱりダメで、気が付いたら枕が 10、20 個と増えてしまった
**・・・こんなお悩みをお持ちの患者さんはとても多いです。**

## 実は、寝具が合わないのではないのです！

皆さん、自分に合う寝具を見つけたいですよね？しかし、**自分に合う寝具を探し求めるだけでは、根本的には何も解決しません。**そもそも、なぜ寝具が合わないのでしょうか？
子供の頃は、どんな状態でも気にならずに寝れていたのに、
なぜ大人になったら寝具の影響を受けるようになったと思いますか？

根本的な原因は、実は体が寝具に対応できていないだけなんです。

子供の頃は、体がちゃんと動くのである程度どんな状態でも苦にならずに寝れていました。
しかし、寝具が合わないと言われる方の多くは、日ごろの生活習慣などで、**筋肉や関節がガチガチに硬く動かなくなってしまっている**のです。なので、睡眠で長時間横になって寝ていると、ガチガチの体がその姿勢に耐えられなくなり、痛みや辛さとして症状が出てきてしまうのです。

## どうしたら良いのか・・・答えは簡単です！

答えは、**体中の筋肉や関節をしっかりと動ける状態に戻してあげればいい**のです。
それだけで、寝具に悩まされる日々から卒業できますよ！
まずは日々の寝具選びではなく、**動ける体に戻してあげる事を頑張ってみて下さい！**

そのためにも、**寝る前の体操やストレッチはとても効果的です。**

## ≪寝る前の体操のポイント≫

全身の緊張を取ってあげる体操、背骨や骨盤周りの動きを良くしてあげる体操、下半身を柔らかくしてあげる体操など、リラックスできる体操を選んであげると効果的です。寝る前の 5 分位でいいので、体操で体の緊張を取ってあげて下さい！

・・・とはいえ、現状が辛いのは確かです。『体が良くなるまでなんて我慢できない』という方もいるとは思います。
体への負担が少ない寝具を使ってあげた方が、悪さも再発しにくいし、体の調子がより良くなるのも事実です。

なので、次のページでは『マクラとマットレス選びの簡単なポイント』をお伝えします。