

今回のテーマ：「寝具選び」のポイント

良い睡眠は心身の疲労を回復し、規則正しい睡眠習慣をおくことで体内時計が整い、より健康な生活を送ることが出来ます☆忙しい日々の中、貴重な睡眠時間でより質の高い睡眠を得るには快適な睡眠環境を整えることが大切です！

ポイント1：「掛け布団」は室温に合わせて調節

布団内の理想的な環境は → 約33°，湿度50%

室温	掛け布団の種類
25° 以上	綿毛布・タオルケット
20° 前後	羽毛の肌掛け布団
15° 前後	羽毛の掛け布団+毛布など

室温に合わせて
掛け布団を調節しましょう！



ポイント2：「敷布団」は硬さをチェック☑

ヒトの背骨は後頭部～首・胸、胸～腰の

2つのS字カーブを描く形になっています。（右図）

柔らかすぎる敷布団では胸と腰が沈み込みすぎて、

S字カーブと敷布団の隙間が大きくなり、腰への負担が増します。

一方、硬すぎる敷布団は身体に圧がかかり過ぎて血流が妨げられます。

敷布団は2つのS字カーブをバランス良く支えてくれて、リラックスした姿勢を保つことのできる硬さのものを選びましょう☆

ポイント3：「枕」は”高さ”がいちばん大事！

枕は高すぎ・低すぎ共に、肩こりや首こりを引き起こします。

選ぶ時のポイントは…

①枕の上で目線をチェック☑

目線が下斜め45°位ならOK!目線が真上の場合は、枕が低すぎる可能性が！

②枕と首の隙間をチェック☑

枕と首の間に手を入れて隙間が空いていないかどうかを確認！

次回は身体活動についてのコラムです。お楽しみに！