

ぐっすりと眠ることは健康に一番大切なことです  
睡眠健康指導士監修 快眠への追求から生まれた

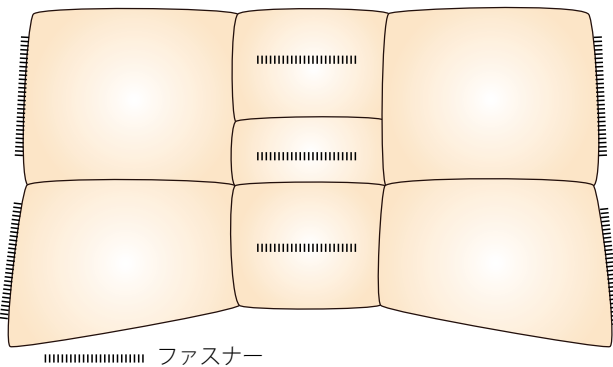
# オリジナル安眠まくら (無料フィッティングサービス付き)

中素材 : 活性炭入り エラストマーパイプ 高位・低位  
: ハニカムシート (高さ調節用 1枚)  
: パンチングシート (高さ調節用 2枚)

## 素材の特徴

- ・ソフトな感触で通気性・放熱性に優れています
- ・ウォッシュブル素材ですので、ご家庭で洗えます
- ・プラスチックパイプにはない弾力性で、音がしません
- ・活性炭配合で消臭・除湿効果があります

## 構造



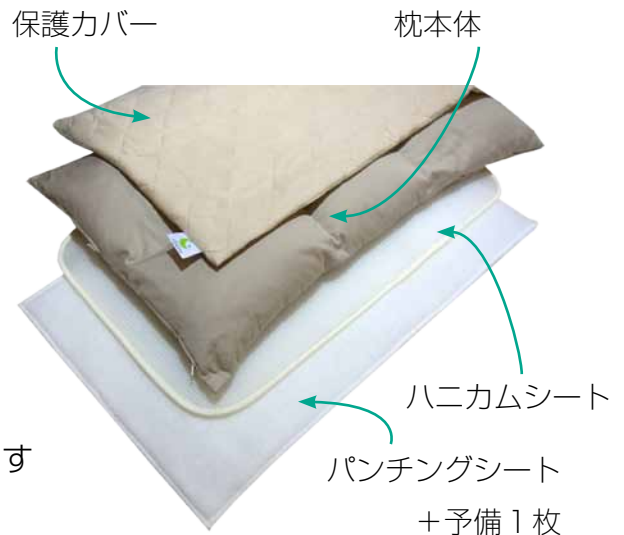
中袋には、中身がこぼれにくいように出し入れ口付き



- ・枕の中を7つの部屋にわけ、それぞれ独立して調整可能
- ・中素材の出し入れが楽なように、出し入れ口に大きく取り出せる布をつけました
- ・厚みの調節をする仕切りのマチ生地を高位と低位で買えることで、高さ調節に幅広く対応
- ・70cmのワイド巾にすることで、横寝時の巾を確保
- ・枕外袋に麻パッド付き保護カバーを採用。汚れにくく、ソフトな感触で寝心地アップ

下の写真は上から

- ・保護カバー (麻わた入り麻パッド付き)
- ・枕本体
- ・通気・高さ調節用ハニカムシート
- ・高さ調節用パンチングシート



## サイズ

枕サイズ : 43 × 70cm (ワイドサイズ)  
対応カバー : 45 × 90cm の封筒式がおすすめです  
※枕カバーをかけてお使いください。

ご購入日 年 月 日

## 使用上のご注意

- ・カバーをかけてご使用ください。
- ・こまめなカバーの交換が、商品を長持ちさせる秘訣です。
- ・枕そのままでの丸洗いはおやめください。
- ・直射日光に長時間さらさないでください。
- ・布団たたき等で叩かないでください。
- ・破損のおそれがあります。刃物等は近づけないでください。
- ・中身の出し入れの際は、ファスナーの開け閉めにご注意ください。
- ・ウールノップスは定期的にはぐしてください。

## お手入れ方法

麻パッド付き保護カバー・中袋

ネットに入れて弱洗いまたは、手洗い

中素材

ウールノップス：中袋のまま手で押し洗い

竹炭パイプ：目の細かいネットに入れて手洗い

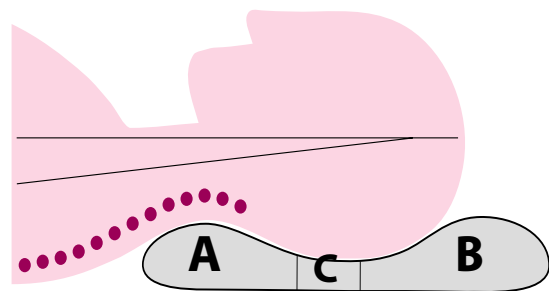
エラストマー：目の細かいネットに入れて手洗い

枕の寿命は、通常3～5年です。

寿命は、汚れやヘタリ具合で変わりますので、目安とお考えください。

敷寝具が変わると高さも変わりますので、再度の調節が必要な方は、お気軽にご相談ください。

## オリジナル安眠枕の正しい使い方



### ★正しい方向でお使い下さい

- ・Aの部分が頸にくるようにお使いいただくのがおすすめです。
- ・頸が長い方などは、Bを頸にして通常とは反対にしてお使い下さい。
- ・後頭部がくるCの部分は他の部分より低くなっています。

### 安眠枕を調節するときのポイント

- ・基本は、A～C～Bへと頸から頭頂部にかけてなだらかにフィットさせること。
- ・Aが高すぎると頸への圧迫が強くなるので、寝違いや肩こりの原因になることも。
- ・Cが高すぎると、あごが引けた状態になり、呼吸がしにくくなります。
- ・横向き寝が多い方は、A～Bを高くし均一な高さにした方がよい場合もあります。
- ・ストレートネック（頸椎のくぼみの少ない方）はAを少なめにすると圧迫が少なくなります。
- ・睡眠時無呼吸症候群が疑われる方は、Aを高め、Cを低めにして軌道を開きやすくすると、少しねにくくなりますが、無呼吸状態が緩和される場合があります。

※睡眠時無呼吸症候群の方は、横寝が苦にならない寝具（敷き布団・マットレス）でお休みになることを推奨いたします。

# オリジナル安眠枕の高さ調節方法

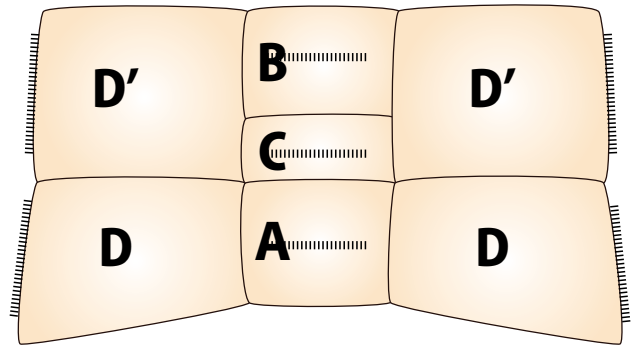
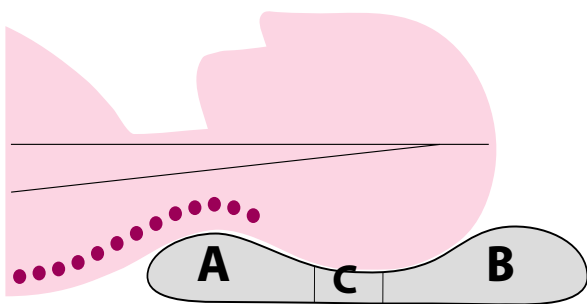
★高さ調節のポイント	調整部分
①頸椎の高さを合わせること(中央部)	A・B・C
②気道の角度を自然にすること	A・B・C
③横寝時の肩の高さに合わせた高さにする	D・D'
④寝返りしやすくすること	全体

## 頸椎の高さと気道をチェック

- ①. 頸椎の高さを合わせる
- ②. 気道の角度を自然にする

ファスナーを開けてA・B・Cをお好みの量に調節してください。

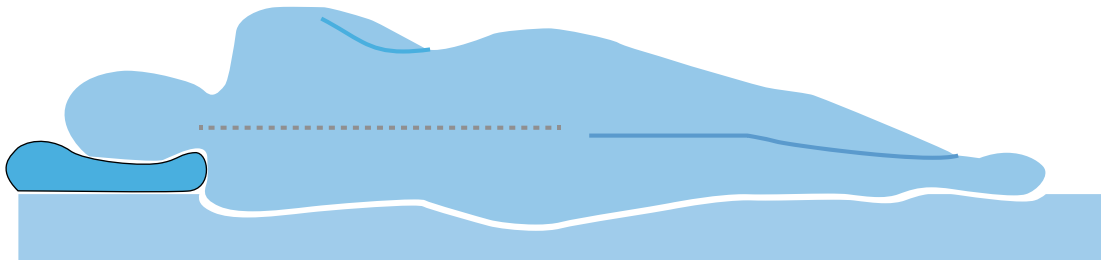
※中身が足りない場合は、予備の中身をご利用下さい。



## 横に寝たときの姿勢をチェック

- ③. 横に寝たときに頸と背骨が真っ直ぐになるようにする  
D・D'をお好みの量に調節してください。

横寝をあまりされない方は、高すぎると寝返りがしにくくなります。

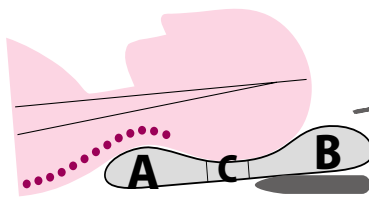


## 全体のバランスをチェック

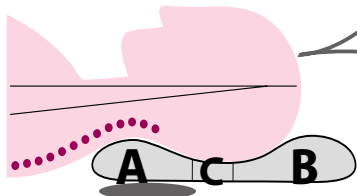
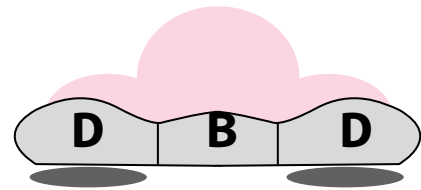
- ④. 仰向けで寝て、左右に寝返りをして、自然な寝返りが出来るかをチェックする

真ん中 A・B・C と両サイド D・D' の段差が大きいと寝返りが打ちにくくなるのでご注意ください。

## 高さの調節方法2～アレンジ編～



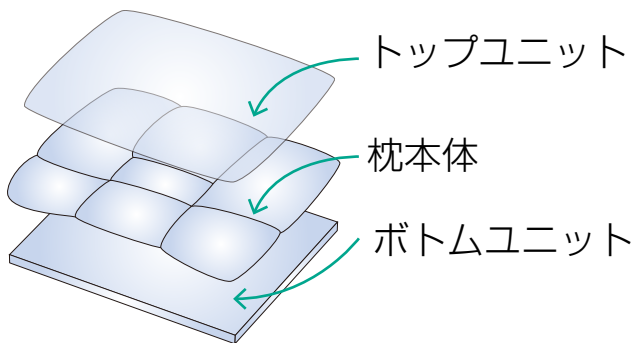
頸は高くしたくないが、頭をちょっと高くして、角度をつけたいという方は、Bの下にたたんだパンチングシートで調節がおすすめ。



頸はしっかり支えたい場合には、Aの下にパンチングシートをたんでベースを作ると安定します。

中身がパイプの場合、Dを少なくすぎるとパイプが逃げてしまい、安定した高さが得られなくなる場合があります。その場合には、Dの位置にたたんだパンチングシートで土台となる高さを作ると安定します。

## 調節オプションユニット



### トップユニットで寝心地感アップ

オリジナル安眠枕には寝心地をアップさせるためにトップユニットを用意しています

### 羽毛ユニット

ソフトな寝心地が得られるダウン入れた羽毛ユニットです。お好みにより羽毛の量を調節できます。

別注オーダー商品です。お問い合わせください。

### ハニカムシート・パンチングシート

で簡単に高さ調節(付属+追加購入可)

ハニカムシートは上面に入れることで通気性アップにも使用できます。

### ボトムユニットで高さを底上げ

#### 1. 高さ調整用ソフト固わた

1cm単位で高さを調節するためのシートです。全体的な高さを安定させたい場合は、固わたシートで調節するほうが簡単です。

## Q&A

### Q：中身がガサガサして気になります

A：パイプの場合、外袋のファスナーを開けて、中袋の上にタオルを敷いてみてください。タオルの厚さを調整すると、ほどよいソフトなタッチになります

### Q：洗いたいのですが、どうすればいいでしょう？

A：オリジナル安眠まくらは丸洗い可能です。手洗いで洗い、陰干しをしてください。乾燥機はできるだけ避けてください。カバーが縮む可能性があります。できるだけ、こまめにピロケースを交換されることをおすすめ致します。

### Q：調節していたら中身が足りなくなっていました

A：この説明書をご持参下さい。不足分は最大5%まで無料で差し上げます。店頭にお越しいただけの方は、ご連絡いただけましたら、着払いにてお送りいたします。

### Q：調節の仕方がよくわかりません

A：枕を店までご持参下さい。再調整致します。店頭に起こしただけでない方は、メールまたは、電話にてご相談下さい。

出張サービスもあります。(有料)

メール：support1@sleep-natura.jp

電話：0749-62-0057