

快眠実現元年
120th
Anniversary

ねむりはかせとスリープ君の 快眠のためのベッド選び

スリープ はかせ、こんにちは。相談があるんですけど

はかせ こんにちは、一体なにかな？

スリープ 今度ベッドを買おうと思ってるんですけど、ポケットコイルとか低反発とか素材もいろいろあって、値段もまちまちでどんなものを買ったらいいのかわからなくて・・・。

はかせ そうだね、まず第一に考えること・・・それは・・・

スリープ それは？

はかせ ベッドは快適に眠るためにあるということだ

スリープ 当たり前じゃないですか！

はかせ ところが、ベッド選びはデザインとかスペックとかにつられて、つい本質を忘れてしまうことが多いんだよ。快適に眠るためにどうするかということを一言で言うと「自然でストレスのないリラックスした姿勢で眠れて、長期間使える」ということにつける。

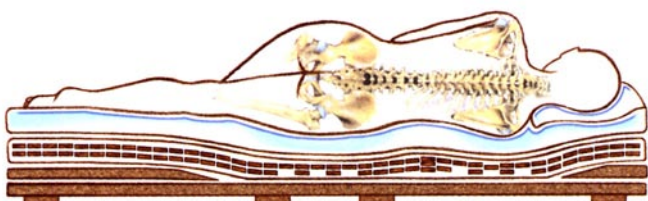
スリープ それで？

はかせ 加えて言うと、最近は環境問題も考えなくちゃいけない。ベッドは布団と並んでリサイクルしにくい粗大ごみの代表だが、この話は後からしよう。さて、リラックスして眠るには、一番大切なのがマットレスだ。ベッド選びはマットレス選びといっても過言ではないんだよ。ところでスリープ君は仰向けか横向けかどちらを向いて寝ることが多いかな？

ポイント1「背骨のカーブを自然に支える」

スリープ 横向き寝が多いかな？そんなの関係あるんですか？

はかせ 眠る理想的な姿勢は直立からカラダの力を抜いた状態だと言われている。仰向け寝の場合、そのような姿勢で背骨を支えることが大切だ。一方、横向け寝の場合は肩幅があるので肩や腰に無理な力がかかり、横から見ると背骨が曲がっている状態で寝ている人が多い。肩や腰の出っ



張りをうまく受け止めるようにして、背骨が真っ直ぐになるようにすることが大切だね。

スリープ たしかに横寝すると肩が痛くて手がしびれますね。どうすれば良いんですか？

はかせ これをマットレスだけでカバーしようとする、ちょっと無理がある。ヨーロッパに多いウッズpringをマットレスと組み合わせるのがおすすめだな。この図をみてごらん。ウッズpringの堅さを調節することで寝姿勢を調節できるんだ。

ポイント2「できるだけ体圧分散をはかる」

スリープ マットレスは堅い方が良いんですか？

はかせ 必ずしもそうとは限らないな。理想はふんわり・しっかりだね。堅いだけだと、肩甲骨の部分や臀部の一部に無理な力がかかってしまう。そうすると寝返りが増えてしまうが、睡眠の質が悪くなる。特に横寝の場合は顕著だね。だから体圧を分散して無理なく支えることが必要だ。

スリープ 低反発ウレタンだと、体圧分散が良いってききましたけど。

はかせ 確かに体圧分散は優れているんだけど、通気性が悪くて蒸れたり、変形しすぎて寝返りに余計な力が必要になったりするという欠点もあるので、全体的には使われなくなりつつあるね。寝返りをスムーズに行なうには、ある程度の表面の張りが必要だ。その意味からはラテックス系のマットレスは、姿勢保持・体圧分散・寝返りのしやすさなどからみてもバランスの良いものが多い。

ポイント3「金属フリーのマットレスが今後の主流」

スリープ ラテックスってなんですか？

はかせ 先ほど環境の話をしたけれど、先進地のヨー

ロoppaでは金属コイルのマットレスはほとんど無くなりつつあるんだ。リサイクルがしにくいのと、金属コイルは電磁波を誘導しやすいので問題になっている。なんせ、ヨーロoppaの電磁波基準は日本の200倍以上厳しいからねえ。ラテックスとはもともと天然ゴムを発泡させて作られたものだ。マットレスの素材として優れていることに加え、抗菌性が非常に高く、生分解するために廃棄時にも環境負荷がすくないんだね。

スリープ 日本の場合は金属コイルばかりですよ？はかせの店には金属コイルのマットレスはないんですか？

はかせ うちの10年以上寝具のグリーン購入という環境負荷をかけない寝具の推進に取り組んできたからね、早くから金属フリーのマットレスだけに切り替えているんだ。今後はこれが主流になっていくだろうね。

ポイント4「試し寝をしながらベストを探す」

スリープ だいたいの話はわかりましたが、実際にはどう選んだらいいんですか？

はかせ 大切なことは実際に試して、自分に合っているようなマットレスを探すことだ。理論だけを振りかざすなら、マットレスはせいぜい2~3種類もあれば良いはずだが、実際には人の好みは実に多様だし、寝姿勢や体質によっても相性があることが多いからね。

スリープ ここにある20種類以上のマットレスを全部試せ・・・ですか？

はかせ 全部試してもいいけど、途中で訳がわからなくなるよ。最初にカウンセリングを受けて、合いそうなものを3~4種類に絞ってもらうとわかり

やすいよ。それと試すときにはベッドパッドを載せた状態で比べることが大切だ。

スリープ ベッドパッドって要るんですか？よく似たキルティングパッドを使ってますけど、それじゃダメ？

はかせ ベッドパッドは本来汗を吸うのが役割で必ず必要なんだけど、身体に快適な感覚を与えるという点では非常に重要な役割を果たすといえるね。たとえば、このピラベックの羊毛ベッドパッドをさわってごらん？

スリープ うわあ、すごく気持ち良い。これなら納得ですねえ！でもはかせ、予算にも限りがありますからねえ。安ければ安い方がいいんですけど・・・

ポイント5「長く使える品質のものを選ぶ」

はかせ スリープ君は毎朝缶コーヒーを飲んでいるよね。

スリープ そうですけど、何か？

はかせ 10年続けると120×365×10で438,000円になる。1月だと3600円だから、マッサージ1回分にもならない。一般的にベッドを買うと15年は使うことが多いからね。そうすると・・・

スリープ 確かに快適な睡眠を得ることができて健康が維持できるのなら、投資だと思えば高くはないですね。でも一気に40万円はなあ

はかせ もちろん、自分に合っているなら安いものでもかまわないよ。ただ、長く使うわけだから耐久性の良い品質のものを選ぶことも大切だ。さらに、昨今の社会はストレスが多いから、睡眠が十分にとれていないという人が多いんだ。睡眠時間もそうだが、睡眠の質が重要なんだね。しっかりした睡眠を取って、一日を充実して過ごすようにするためにも、健康への投資という視点でベッド選びを考えてもらえるとうれしいね。

PICKUP! 昼やフローリングにも直に使える 天然素材 100% オーストリア RELAX 社 ナチュラルフレックス

ブナの木と木綿、天然ラテックスという天然素材100%で出来ているウッドスプリング。同じオーストリアのプロナチュラ社のエルゴフレックスとほぼ同じ機能だが、直輸入しているために20%ほど安く、取り扱いも楽である。背中部分の2本のラテックスの巾を変換することにより、自分に合った寝姿勢に調節することができる。

この上には同社製の天然ラテックスマットを使用するのがベストだが、他のマットレスや敷ふとんとの組み合わせも可能だ。通気性が良いので、フローリングに直置きして使うことができるのが利点。

展示会でも英語を話せるスタッフが2人しかいないので、日本へは初導入だが本国では実績十分。既存のベッ

ドフレームに置くこともできるので、買い換えを検討中の方にぜひともおすすめしたい。

シングルサイズ 100×200cmで115,500円(税込)



合い言葉は普段着の ECO !

ドイツ Heimtextil2010、imm cologne2010 見本市レポート

ヨーロッパは厳冬で大雪。そんな中フランクフルトで開催されたホームテキスタイルの見本市とケルンで開催された国際家具見本市を今年も訪れました。

昨年からの円高傾向で買いやすくなっているはずですが、日本人は少なく、ここもチャイナパワーが炸裂という感じです。全体を通して感じることは、環境保護に対応することは差別化でもなく、当たり前になってきたということです。もともとヨーロッパは環境対応の先進地ですが、テキスタイルの安全性を保証するエコテックス 100 規格は付いていて当たり前。オーガニックコットンなども、今までだと差別化から未着色の自然のままという使われ方が多かったのですが、プリントや染めなど普通の素材にも使われています。今回オーダーした



昨年から導入したオーストリア Relax 社のブース。ここも自然素材 100%だ。

Hefel 社の羽毛生地はテセルと綿の混紡で、仕上げにはアフリカで取れた天然のオイルを使うなどされています。

マットレスはプロ

ナチュラなどのような天然 100% 素材のものが多く見かけられ、天然

ラテックス原料の高騰から、環境に負荷をかけない新素材がいくつか提供されています。その他はリサイクルが容易なウレタン素材が多く、金属コイルはほとんどありません。ウレタンも一世を風靡した低反発タイプは使用頻度が少なくなっている感じです。最高級グレードの SwissFlex は現在店頭で展示している SF595R シリーズが一新。新しいシリーズが投入されました。高いんですけど、なかなか魅力的です。

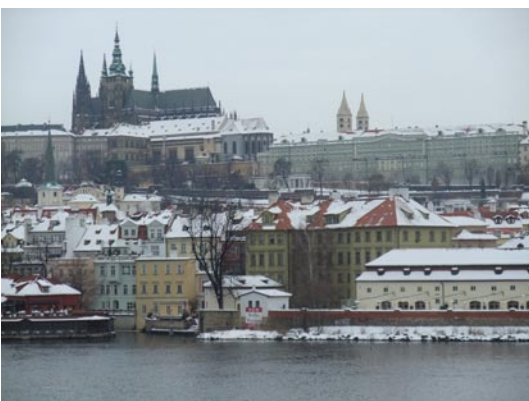
羽毛は厳しい状況です。良い原料が少なくなっているなどという感じで Kauffmann 社でも選択肢が少ないという状況で、昨年と同じポーランド産のスーパーマズーリアングースの出来が良かったのでオーダーをしてみました。

一昨年から本格導入している IBENA の毛布。今年もなかなかの力作揃いでセレクションに迷いましたが、7 月ぐらいには新しいコレクションが揃う見込です。お楽しみに。



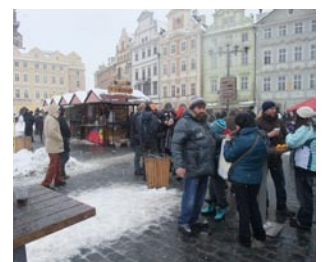
プラハの冬

二つの展示会の間の週末に毎年ヨーロッパの古都を巡っています。今年は旅の雰囲気味わうために列車でベルリンからプラハへと向かいました。といっても車窓は一面の雪。ヴルタバ(モルダウ)川添いのこぢんまりとした良いまちですが、ここも雪、雪、雪。1日もあれば全て歩いてしまう旧市内なれど、初日は雪が降り積もります。それでも広場に行くと大勢の人が集まっています。みんなに交ざって、雪の中でホットワインと串焼きで簡単な昼食を取りましたが、良いものです。翌日は雪も止み、プラハ城からカレル橋をはじめ街歩きをしてみました。昔の街並みがほとんど残っているので、非常に美しいですね。ちなみに GoogleEarth で見ると 3D で街並みを楽しめます。



なぜか日本語だけ良いパンフレットのあるムハ美術館。ミュシャ(ムハ)のイメージはパリ時代のポスターにある柔らかい春のような女性像なのですが、プラハへ帰ってきてからの民族主義に目覚めた彼の絵は鋭く印象的です。

プラハはなんか時がゆっくりとながれている感じなので、何日が滞在して街に溶け込みながら楽しみたいと思わせる良いまちでした。



専門店品質をお手軽価格で お子様の寝具やお客様用にどうぞ

眠りのプロショップのカジュアルシリーズがグレードアップ



オリジナル羽毛ふとんは嵩高が 14.5cm → 15.5cm にアップ
国産で上質、専門店品質をお手頃価格で提供させていただくのが眠りのプロ
ショップ Sawada のオリジナル寝具・カジュアルシリーズです。

掛ふとん・敷ふとん・ベッドパッドも 9,900 円からバリエーション様々です。
今年は、羽毛ふとん (29,900 円) の中身を嵩高 14.5cm のポーランド産から、
非常にパワーアップして 15.5cm という良質のフランス産にグレードアップ。
しかも手作りになって、価格そのまま据え置きです。

吸湿性を重視したカジュアルシリーズはお客さま用だけでなく、代謝量の多い
お子さまや、下宿用のふとんとしても人気です。掛敷セット 19,800 円～

お買得情報 (数に限りがあります 2/14 現在)

★ギフト用に最適ドイツ製 IBENA の毛布が値下げ
柄がユニークなのでギフトにも人気の IBENA 毛布。そ
のギフトにぴったりなギフト箱サービスで 4,980 円と
6,980 円の 2 種類を数量限定でご奉仕。

★オリジナルのリネン掛カバーが限定超お買得に
ユリトアニア・シウラス社で織ってもらった先染のリネン
カバー。パステル系のカラーなので貴重です。

シングル 18,900 円を現品限りで 12,000 円に
ピロケース、クイーンサイズもあります。

★ハンパ国産こたつ敷ふとん 半額以下 4,900 円～

★バーバリーのバスタオルが限定特価で入荷
品質が定評のバーバリーのタオル。人気のトラディショ
ナルチェックのバスタオル 3,150 円ですが、限定入荷。
ギフト箱入で 20 ヶ限定 特価 2,500 円。

★近江手引きの真綿ふとんが限定でなんと半額!
メーカーさんの在庫処分品が限定入荷! 105,000 円の
カタログ商品が半額で 52,500 円。4 枚限り

★ベストセラー超長綿サテン掛カバーが 3 割引!
肌添い抜群でロングセラーの西川のカバー。旧価格
10,500 円ですが、ブルーと白だけ 8 枚限定 7,350 円

快眠日記～極上の眠りを求めて

昨年の 8 月 9 月で睡眠指導士上級を取得しましたが、
その講座で京都工繊大の小山先生のおっしゃった言葉
が印象的でした。「快眠できる寝具なんてない」。つまり、
人間は本来なら自然なリズムの睡眠が取れるはずなの
に、精神的、あるいは肉体的ストレスによってそれが妨
げられているということです。

寝具も、快眠の条件を作るのではなく、快眠を妨げ
る条件を減らすということになります。となれば寒い、
蒸し暑い、痛いなど寝具によって生ずる様々な生理的、
肉体的なストレスを如何に減らすかということになりま
す。

さらに、いくら理屈をこねたところで、ヒトの五感が「快
感」と思えるものでなければ快眠につながらないと云う
ことです。ビラベックの羊毛ふとんの評判が良いのは、
ウールの質云々よりも、使って理屈抜きで気持ち良いか
らなのです。

私たちがこの 10 年間取組んできた、良質の自然素材
による自然な眠りをというアプローチは間違いなかった
んだ、と改めて自信を持つことができました。最近では合
成繊維も高い機能を持つものが増えてきましたが、結
局自然素材が持つ身体への親和性には勝てないという
ことなのでしょう。

ここ数年風合いの良いカバーの研究を行ってきました。
超長綿のサテンやガーゼ、ボイル、リネンの生地
などいずれも風合いが良く、文句なしに気持ち良いとい
ってもらえるものを探し求めています。

今年は創業 120 周年を迎えさせていただくことにな
りました。ここまで育てていただいた皆様に感謝しつつ、
創業の原点を見直して、より快適にお休みいただける寝
具と寝室空間の研究と提案を行ってまいりたいと存じま
す。今後ともよろしくご願ひ申し上げます。

眠りのプロショップ Sawada

代表取締役 4 代目 沢田昌宏