

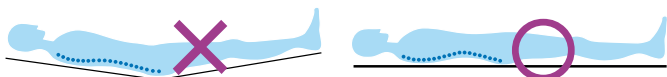
眠りの質を決めるのは敷ふとんです 快眠敷ふとんアップグレード術

毎日7時間×10年使うための、理想の敷ふとん(マットレス)とは?

1日7時間×365日×10年=25550時間もずっと体重を支えつづける敷ふとん。「ふとん」というと掛ふとんの印象が強いのですが、快適な眠りを得るためには敷ふとん(マットレス)の役割が非常に大きいのです。それでは理想の敷ふとんとはどのような機能が必要なのでしょう?

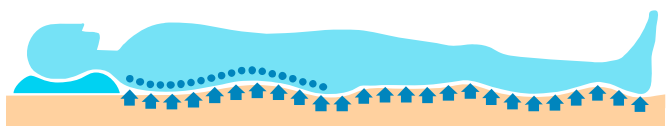
①背骨のS字カーブを正しく保持する

背骨には大切な神経が走っていますから、ずれたりすると体にさまざまなトラブルが生じます。背骨のS字カーブを正しく支えることが大切です。腰が落ち込むふとんは良くありません。



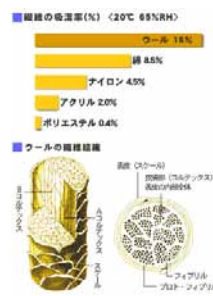
②体圧分散して均等に支える

硬いだけのふとんは、体の一部で体重を支えるために、寝返りが増え筋肉の緊張を強いられます。良い敷ふとんは、体全体で体圧分散しながら支えることによって、体へのストレスを減らすことができます。



③汗を素早く吸放湿する

一晩にかくコップ一杯以上の汗を、素早く吸って放出させることにより、寝床内の湿度を押さえて快適に眠れる環境を作ります。



④熱を逃がさず保温する

体温は掛より多くが敷から逃げていますが、冷えは多くの病気の元となります。敷ふとんの保温力アップに一番効果的なのは敷を二枚にすること、もしくはベッドなどで床から高く眠ることです。

⑤寝返りが打ちやすい

睡眠中には多すぎではいけません、適度な寝返りも必要です。寝返りのうちやすさも重要です。

体圧を分散し、保温・吸放湿を司る敷ふとん

背骨を正しく支える敷ふとん

まだまだ多いせんべい布団、体圧分散・保温・吸放湿とも問題アリ

「せんべい布団は体に良い」という話がありますが、それは①の体のカーブを保持する機能に限ってのこと。硬すぎるふとんは体圧分散を損ね、へたったわは保温性も悪く、吸放湿性能も低下しています。

眠りの質を格段にアップする せんべい布団からのアップグレード方法

第1段階

まず敷ふとんの上に軽い羊毛敷ふとんを二枚敷する。ビラベック社製が最適。

せんべい布団の上に吸放湿性と保温性にすぐれた羊毛100%わた入の軽量敷ふとん(中わた2.5～



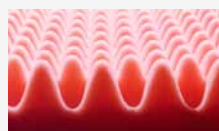
3.5kg位)を重ねます。生地は通気性の良いニット生地が最適。良質のウールはちぢれによって弾力性もありますので、体圧分散性も向上します。

ドイツ・ビラベック社の羊毛ふとんは世界で最初に作られた羊毛ふとん。全てに渡って五感に心地よい眠りをもたらしてくれます。

第2段階

次に敷ふとんを背骨のS字カーブを正しく保持する性能の高い素材に変える

プロファイルタイプ・ラテックス等のマットレスや、ウッズプリングを使うことによって、背骨のサポートを行なうことができます。



上げ下ろしが楽で しかも眠りに良いふとん

ふとんの上げ下ろしはなかなかやっかい。特に重い敷ふとんや、固わたが入って突っ張った敷ふとんは取扱いがやっかいです。そんなあなたに

ビラベック羊毛敷ふとん

+体圧分散マットレスの組み合わせ

敷ふとんの理想的なおすすめ組み合わせながら、羊毛敷ふとんも両面プロファイルの体圧分散マットレスもどちらも軽量なので、高齢者の方でも楽々上げ下ろしができます。夏さわやかなリネン麻生地タイプ新登場。

シングル リネン麻裏付羊毛敷ふとん 52,500円
マットレス 29,400円

セミダブル・ダブル・クイーンサイズがあります



リネン麻裏付で夏もさわやか

身体、敷ふとんのために、重ね敷をおすすめします。

ハード面・ソフト面の両面使い

ビラベック羊毛敷ふとん

+2レイヤーマットレスの組み合わせ

中身がほとんど空気というブレスエア素材を硬軟組合せてハード面とソフト面の両面使いにしたオリジナル2レイヤーマットレス。ソフト面だと横寝のストレスも少なくなります。マットレスは丸洗いが簡単で、ウレタンに比べカビの心配も少なくフローリングにも最適です。

シングル 2レイヤーマットレス47,250円 麻付羊毛敷ふとん52,500円
セミダブル・ダブルサイズがあります



丸洗い楽々で通気性の良いメッシュ生地

冷え性です、血行がよくなるには？

ムアツふとん温熱電位タイプ

インナーバランス

体圧分散タイプのマットレスとして実績のあるムアツふとんに、遠赤外線による温熱効果とマイナス電位による電位効果を組み込んだ健康敷ふとんです。

遠赤外線ヒーターによる血行促進効果は抜群の上に、弱アルカリへの体質転換も望めます。ビラベック羊毛パッドと組み合わせがおすすです。

シングルサイズのみ
ムアツインナーバランス 144,900円



フローリングの上で使いたい敷っぱなしが多い場合

この場合に心配なのはカビです。そのために、通気性の良い素材を一番下を選ぶことが必要です

ウッズプリングを敷ふとんの下に

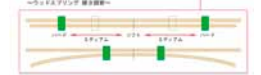
ウッズプリングは敷ふとんの下に空気の層を作り出して通気性をアップすると同時に、背骨を正しく支える機能があります。特に一番重い腰の部分の硬さを変えられるので理想の寝姿勢を得ることができます

シングル プラスタイプ 25,200円

↓固さの調整の自由度が最も優れているオーストリア Relax 社のウッズプリングナチュラルフレックス 115,500円



ウッズプリング



ウッズプリング ナチュラルフレックス

軽量で片付けも簡単なヒュスラーネストのウッズプリングふとんエレメント

91,350円



横寝をしたいが長時間できない横寝用の寝具は？

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) にも横寝はおすすです。そのためには、出っ張っている肩や腰をやさしく受け止めることのできる敷ふとんが必要なのです。

ヒュスラーネスト・リフォーマエレメント

+天然ラテックスマットレス

トリメールという特殊合板とラテックスの4層構造からなるリフォーマエレメントは横寝の場合でも、背骨がまっすぐになるように体を支えます。スイスの睡眠クリニックなどで20万台の実績があります

シングル リフォーマ 193,200円 ラテックスマット 5cm68,250円
セミシングル・セミダブルがあります

