

快眠生活のすすめ



イラスト：いとたに らん

第5回

快適ベッドライフのために

睡眠改善インストラクター

入江慎介(いりえ・しんすけ)

1978年、神奈川県生まれ。2003年、成蹊大学卒業後、フランスベッド株式会社に入社。15年5月、同社を退職し、父が代表を務めるフランスベッド専門販売店・こみちに移る。趣味は、サッカー、ラーメン屋巡り、屋久島一人旅、横浜F・マリノスの応援、エクストラと多数。
<http://komichis01.web.fc2.com/>



マットレスの凹みをチェック

メーカー品のマットレスは、一般的に8～10年で買い替えを推奨する時期を迎えます。見極めるポイントは、マットレスに凹みがないかどうかです。

人は寝たとき、体重の44%が荷重となるため、その部分に凹みが発生します。そのようにならなると、寝心地が悪くなり、腰が痛くなるという結果が生まれます。

その結果、腰が打ち当たるような状態になり、寝返りがしにくくなるという結果が生まれます。また、腰が痛くなるという結果が生まれます。また、腰が痛くなるという結果が生まれます。

たまっていくうちに、ホコリは床に引き出し付

★ベッドフレーム

快眠を保つメンテナンス

こうしたメリットを享受するためにも、メンテナンスや使用方法にちよつと気を遣うだけで、眠りはより心地よいものになります。

☆起き上がりが楽になる
☆睡眠時に体にかかる負担が軽減できる

睡眠の秋、いかがお過ごしでしょうか。快眠の秘訣は、生活習慣を整えることと睡眠環境を整えることです。今回は、その睡眠環境に含まれる「ベッド」をテーマに取り上げます。

超高齢社会となり、いままでも布団派だった方も、ベッド生活に変えるケースが増えてきました。年齢を重ねるにつれ、起き上がりや布団の上げ下ろしが辛くなってくるからです。ベッドには次のような利点があります。

超高齢社会となり、いままでも布団派だった方も、ベッド生活に変えるケースが増えてきました。年齢を重ねるにつれ、起き上がりや布団の上げ下ろしが辛くなってくるからです。ベッドには次のような利点があります。

きのベッドであっても、動かして掃除しましょう。

★マットレス

マットレスは、荷重の分散を図るため、定期的にローテーションして使いましょう。そうすれば快適な状態をより長く保てます。ローテーションは2、3カ月に一度でも構いません。これは本当にオススメします。季節の変わり目に行なうと、そのたびに思い出せるでしょう。両面仕様のマットレスであれば、表裏どちらでもひっくり返して寝られます。

ちなみに、面倒くさがりの筆者は自分がローテーションする、つまり枕と足を置く場所を変えるようにしています。そうした使い方では13年が経過しているものの、ビクともしていません。

こんな使い方要注意！

★マットレスの床への直置き

マットレスを床に直接置いて寝ると、カビが発生する可能性が高まります。

ます。睡眠中にコップ1杯分の汗をかいただけでなく、下からの湿気もあるからです。

じつは筆者も3年間、その使い方をしていました。起床後のマットレスや床はとてジメジメしていました。「どうしても」という方はホームセンターなどでスノコを購入し、その上に乗せて通気性を確保して使うようにしてください。

★マットレスの上に布団を敷く

マットレスの上に布団を敷いて寝る方もいるでしょう。しかし、マットレスはベッドパッドやシーツを敷いて寝ることを想定して開発されています。そのため、布団を敷くことで、寝心地が損なわれることがあります。

また、布団は湿気を吸うので、干す作業も必要になってきてしまいます。「どうしても」という方は、硬いマットレスの上に乗せて使ってください。軟らかいマットレスや凹みのあるマットレスでは体が沈んでしまうので控えましょう。

★マットレスに直接寝る

マットレスに直接寝る方もいますが、マットレスは洗えないため、汗取り用のベッドパッドと汚れ取り用のシーツが必需品になります。大切なマットレスを守るためにも、それらを敷いて寝るようにしてください。