

メタボ対策として、まずは早起きしてウォーキングを始めてみよう。と思い、いつもより一時間早めに目覚ましをセットする。朝起きると、まだ眠い、スッキリと目覚めない。やっぱり明日からにしよう。なんて事で、ウォーキングを断念してしまった事がある。いくら軽い運動が大切とはいえ、実際、行動に移す時に身体に疲れが残っていたらやる気がなくなってしまう。身体を休める事、睡眠をきっちり取ってスッキリとした目覚めをするにはどうしたら良いか？ ひよっとしたら枕にヒントがあるのでは？ と思い、ピローフィッターがいる「ロフテー枕工房」に伺った。(ちなみにピローフィッターはロフテー株式会社(商標))

人に合った枕選びのサポートをしてくれる方の事。睡眠のプロ、枕のプロといったところだろうか。では具体的に、どのようなサポートをしてくれるのだろうか？

枕を選ぶ時に重要なのがまずは「枕の高さ」だという。

「枕の高さ」、その目安となるのは頸椎弧と呼ばれる首の後のカーブの深さ。ロフテー枕工房では、立ってリラックスした状態、顎を少し引いた状態が身体に一番負担が少ない状態、その状態の頸椎弧の深さを測り、それを基準に枕の高さを選んでいくと言う。

さっそく私も頸椎弧を計って頂くと、3・24cm。ロフテー枕工房で基本的に用意してある5段階の高さのうち、3の高さがオススメだという。

山尾さんは言う。

「みなさん自分の靴のサイズは知ってらっしゃって、履いて試して買うのに、枕は試さないで買う方が多いですよ。首の高さ知ってます？ って聞かれてご存知の方、あまりいらっしやいませんよね。長時間身体を預ける物なので、もうちょっと目を向けて頂いても良いんじゃないかなと思うんです。」

そう言われてみると、確かに……。枕は靴と同じくらい長時間

対応頂いたのはピローフィッター、そして睡眠改善インストラクターでもある山尾碧さん。

そもそもピローフィッターとはどういうものなのだろうか？ 話を伺うと、基本的にはロフテー株式会社独自の社内資格で、数カ月店頭での実習の上、睡眠に関する基本的知識、枕のメンテナンス方法などを問われる筆記試験、そして実技試験に合格した上で、個々

身体を休める事、
睡眠をきっちり取って
スッキリとした
目覚めをする。

「ロフテー快眠枕」

理想的な寝姿を保つために、高さ、素材の組み合わせを選べる枕。



ピローフィッター&睡眠改善インストラクター

ロフテー枕工房



山尾 碧 (やまお・みどり)
ピローフィッター
睡眠改善インストラクター
(日本睡眠改善協議会認定 NO.06-1045)

ロフテー枕工房本店

〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町 11-12 B1F

営業時間：10:00-17:30

土日祝、夏期冬期他、臨時休業あり

http://www.lofty.co.jp/



次に重要なのが「枕の構造」。ロフテー枕工房の枕は5つのユニットに分かれている。高さの基準である頸椎弧の深さに合わせ首をしつかりと支える部分と、それよりは少し低い後頭部にフィットする部分、そして最も高い両サイドの部分。

「眠る時に『何かが気になる』という項目は快眠にとつて一番いけない事なんですよね。」とも語る山尾さん。
確かに眠れない時、枕の高さが気になったり、ポジションが気になりはじめると、全然眠れない。眠れたとしても浅い眠りのような気がする。そうか、ピローフィッターは枕を通じて、快眠に一番いけない事、『何かが気になる』を軽減させてくれるのだ。

- 1 「ロフテー快眠枕」
5つのパーツが連結されたユニット構造。
- 2 「ボディピローセクション」S型
一般的な横向き姿勢を安定させるS型の形状の抱き枕。他にも丸まった姿勢を安定させるたまご型のC型、うつぶせに近い姿勢を安定させる直線の形状のI型がある。
- 3 横向き寝対策枕「エスカルゴピロー」
「横向き寝用の枕が欲しい」というお客様へおすすめしたい、新タイプの頸部支持構造枕。

「そうなんです。通常の枕は横向きになると中身も動いてしまわなくなる事が多く、気になってしまっます。」
そうか、それで、最初から高さが必要な部分をフォローした構造になっているのだ。

そして「枕の中身の素材」も重要だという。
ロフテー枕工房ではスタンダードなもので、『そばがら』、『そばがら+ヒノキチップ』、『パイプ』、『マルコビーンズ』、『低反発炭パイプ』、『羽根』、『ポリエステルわた』、『ウレタン』の8種類用意されている。これは個人の好みで選ぶ。これは個人の好みで選ぶ。ずっと『そばがら』の枕を使っている人は『そばがら』の枕が安心するだろう。確かに、私は普段『そばがら』の枕で出張などでホテルに泊まり、『羽根』の枕に出

何故、両サイドが最も高いかというと、人は睡眠時寝返りを2・30回打つらしい。寝返りをした時、身体は横向きになる。すると、肩幅が高さの基準になるので、枕は頸椎弧の深さよりも高い必要がある。確かに横を向きの時、無意識に腕が頭の下になり腕が痺れて起きる事がある。

枕を通じて睡眠時の『気になる』を軽減するサポート。そんな眠りのプロがピローフィッター。頸椎弧の深さという数字的ロジック、そして、眠りのプロに相談して作ったMY枕、これは精神的にも大きな安心材料だ。もう今晚から使ったら、明日起きられるだろうか？ と別な心配をしてしまう。

個人個人に合った枕の高さ、睡眠時の動きに対応し高さをフォローする構造、そして慣れ親しんだ、もしくはアレルギー・メンテナンスを考慮した上での好み・安心感で選ぶ中身の素材、この3つの要素が満たす安心できるMY枕。これは、是非持っておきたい。

くわすと、ふわふわし過ぎてどうも違和感、緊張感がある……。『さまくず三村ばりに「ふわふわわわよ!」と突っ込んでしまっ。』
中身の素材が安心感に繋がるのは間違いない。

ピローフィッターのありがたみ、そして睡眠時における枕の重要性はわかったところで、気になるのが睡眠改善インストラクター（日本睡眠改善協議会認定）の資格。これはどのような

「枕だけでよく眠れるようになる訳ではなく、規則正しい生活をして頂く事が快眠に繋がるんです。例えば、寝る前にご飯を食べると、脳が活性化して眠りにくくなってしまう事もありますし、逆に空腹過ぎても眠れない。そんな時は軽食で済ませる事によって快眠に繋がる場合もあります。そういった生活習慣改善も提案させて頂けるのが睡眠改善インストラクターの資格です。生活習慣はもちろん、きちんとした睡眠をしないと集中力に欠けたり、疲れたりするので、快適な睡眠をする為の一つの道具として、個人個人に合った枕選びのサポートをさせて頂いているんです。」と語る山尾さん。

資格なのだろうか？
「枕だけでよく眠れるようになる訳ではなく、規則正しい生活をして頂く事が快眠に繋がるんです。例えば、寝る前にご飯を食べると、脳が活性化して眠りにくくなってしまう事もありますし、逆に空腹過ぎても眠れない。そんな時は軽食で済ませる事によって快眠に繋がる場合もあります。そういった生活習慣改善も提案させて頂けるのが睡眠改善インストラクターの資格です。生活習慣はもちろん、きちんとした睡眠をしないと集中力に欠けたり、疲れたりするので、快適な睡眠をする為の一つの道具として、個人個人に合った枕選びのサポートをさせて頂いているんです。」と語る山尾さん。