

眠りの質を決めるのは敷ふとんです

快眠敷ふとんの決定版：畳・フローア一用

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？

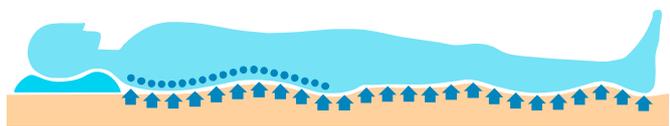
①背骨のS字カーブを正しく保持する

背骨には大切な神経が通っていますから、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て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。



④寝返りが打ちやすい適度な硬さ

体圧分散しすぎると、寝返りが打ちにくくなります。睡眠中には多すぎたはいけません、適度な寝返りも必要です。程よい硬さと反発力で、寝返りがうちやすいことも大切です。

快眠の条件—温度33℃湿度50%

⑤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、寝床内の湿度増加を押さえて快適に眠れる環境を作ります。

⑥熱を逃がさず保温する

体温は掛よりも多くは敷から逃げています。体温の低下による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、敷寝具を二枚にすることです。

上級睡眠健康指導士がおすすめする フローアタイプの理想の敷寝具とは？

①二層構造にする

一枚で済ませたい方は多いのですが、長年の研究の結果は「身体と背骨を正しい姿勢で支える層」と、その上に「体圧を分散し、保温／吸湿性を司る層」の二層構造にするのがベストです。

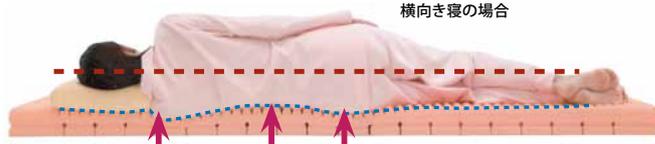
体圧を分散し、保温・吸放湿を司る敷ふとん

背骨を正しく支える敷ふとん・マットレス

②横寝は肩を受けるように厚めを

横向き寝が多い方は、肩と腰の出っ張りをうまく受けて背骨が真っ直ぐになるようにする必要があります。その為には、厚みがあって、バランス良く身体を受け止める下層部分（マットレス）が必要です。

横向き寝の場合

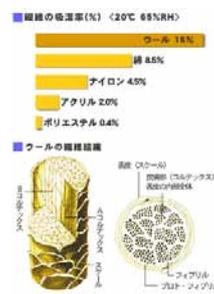


③メンテナンスとカビ対策を万全に

厚みが10cm程度の一枚物のマットレスは腰の部分がへたりやすくなります。下層のマットレスを三つ折にして中身のローテーションが可能なものをおすすめです。カビ対策のためには通気性の良い素材が求められます。

④上層に最適な素材はウール

肌に直接接触する上層の敷ふとんにはウール素材が最適です。ウールは吸湿発散性、保温性とも優れ、肌に近い素材なので自然な眠りを得ることができます。



通気性に優れ、ローテーションやパーツ交換が簡単にできる

3レイヤーマットレスⅢ＋羊毛敷ふとんの組合せ

身体をしなやかに支えるオリジナル3レイヤーマットレスの上にビラベックの羊毛敷ふとんを重ねること
で理想的な寝姿勢の維持と、温湿度の調節が可能になります。敷寝具は2枚必要なのです

3レイヤーマットレスⅢ

話題のエアウィーブよりも耐久性に優れたプレスエアーを下層にして通気性を確保し、上層にはV-LAP固わたラテックスシートを組み合わせて三層構造にした、オリジナルマットレスです。



三層の組み合わせを変えることで、寝心地を調節でき、さらにはローテーションすることで長持ちできます。

丸洗いも容易で、中のパーツ交換もできますので、長く使うことができます。フローリングの場合カビ対策にもおすすめのマットレスです。寝心地と通気性のバランスが良い眠りのプロショップの自信作です。8cm厚

シングルサイズのみ 66,000円

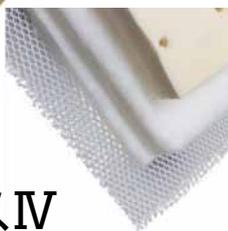


セミダブルサイズとダブルサイズは

3レイヤーマットレスⅣ

ラテックスシートは同じで、その下にパワーロフトソフト固綿を2層、一番下にダブルラッセルの構造です。

セミダブル 88,000円 ダブル 110,000円



新三層構造 2種類の硬さから選べる ムアツSleepSpaマットレス



ベストセラーのムアツふとんが新三層構造でリニューアル。硬めの寝心地でしっかりと体を支えてくれます。通気性も向上しました。9cm厚



・3つに折り畳んで収納できます。



硬さはスタンダード(100N)とハード(120N)の2種類

シングル 66,000円 セミダブル 88,000円 ダブル 110,000円

独ビラベック・リネン麻付羊毛敷ふとん

世界で最初に羊毛布団を作ったドイツ・ビラベック社の羊毛敷ふとんです。温度と湿度調節が抜群に良いので、リユーマチに良い＝ロイマリンドウールと呼ばれて来ました。さらに日本の風土に合わせて、片面にリトアニアリネン麻生地を使い、季節に合わせて両面使えるようになった眠りのプロショップオリジナル仕様です。使い心地の良さは、同じウール素材を比較してもビラベック社のものが最も自然な良さを味わうことができる一押し敷ふとんです。



独ブルッフザールのビラベック工場にて

シングル 60,500円 セミダブル 74,800円 ダブル 88,000円

3レイヤーマットレスⅢ＋ビラベック羊毛敷き布団セット
シングル 126,500円



本物を確認するために、できる限り現地で確認します。ビラベックのウールを提供するドイツ有数のブリーダー農家Gimberさん一家と、ネッカー川沿いにある彼らの羊の農場を訪れました。(2014/6)

国産大東紡αクロス成型加工のE-Wool使用 αクロス羊毛敷ふとん(リネン麻付)

羊毛の老舗、大東紡が開発したウォッシュャブルのE-Wool加工にαクロス成型加工で仕上げた国産品です。ウォッシュャブルなので、吸湿性能はビラベックより劣ります。ニット面に対し裏面が通常の綿と、国産リネン麻生地の2種類選べます。



レギュラータイプ(ニット/綿ブロード)
シングル 33,000円 セミダブル 39,600円 ダブル 46,200円
リネン麻タイプ(ニット/リネン麻)
シングル 37,400円 セミダブル 45,100円 ダブル 52,800円

価格は10%の税込価格です

フローリングなどに特におすすめ 調節可能で通気性が良く、寝心地は最高水準 Relax社ウッドスプリングとマットレス +羊毛敷ふとんの組合せ

体格に合わせた細かな硬さの調節ができるナチュラルフレックス・ウッドスプリングシステム・フローリングに直置きOK
天然木のスラット（木の板）を並べて、それを3連～4連の天然ラテックスによるサスペンションシステムで支えます。スラットの厚さと、サスペンションエレメントの中を調節することにより体格に合わせた沈み込みを調節することができるウッドスプリングです

独自の構造：2種類の厚さがあるスラット（木の板）で硬さを調節

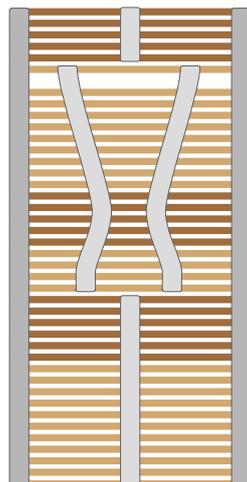
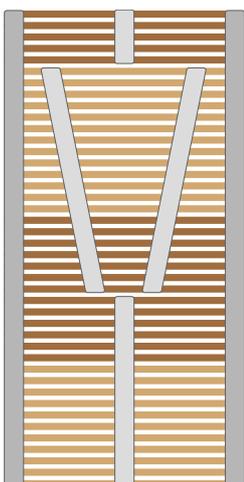
ブナ材から作られるスラットにはレギュラーと厚手の2種類があります。初期の段階では、下の図で濃い部分■には厚手のスラットが、薄い部分■には薄手のスラットが使われています。

体を支えなかで最も大きな荷重がかかり、寝心地に大きな影響をおよぼす肩～尻の部分は中央部分に2本のサスペンションが配置されていて、これの中を変えることにより硬さを変えることができます。

さらに、この2本のサスペンションの下側には厚手のスラットが配置されていて2重になっています。必要に応じて薄手と厚手を入れ替える、サスペンションの中を変えることと合わせて、寝姿勢に応じた調節が可能になっています。専用のベッドを使うときは下部のスラットを抜くことで、横寝の場合はさらに調節幅を大きくすることができます。

仰向けで臀部を固めの例

横向き寝で肩を柔らか目の例



裏返したところ
最初は表が薄手、こちら面が厚手。必要に応じて薄手と厚手を入れ替える



マットレスを載せ
その上にベッドパッド
又は羊毛敷布団

ふんわり-シルバーネス・マットレス8cm しっかり-馬毛ラテックスマットレス10cm

ナチュラルフレックスに組み合わせるマットレスは7～10cmぐらいのラテックスマットレスが最もバランスに優れています。シルバーネス・マットレス8cmが最もおすすめです。

さらに、片面に馬毛を入れて、ソフトとハード、硬さを両面選べる馬毛ラテックスマットレスを用意しています。



商品ラインアップ（価格表）

ナチュラルフレックス ウッドスプリング			
シングル	100 × 200 × 10 cm	143,000 円	
セミダブル	120 × 200 × 10 cm	181,500 円	
シルバーネス ラテックスマットレス			
シングル	100 × 200 × 8 cm	115,500 円	
セミダブル	120 × 200 × 8 cm	151,800 円	
シルバーネス 馬毛ラテックスマットレス			
シングル	100 × 200 × 10 cm	143,000 円	
セミダブル	120 × 200 × 8 cm	187,000 円	

ビラベック社のリネン麻付羊毛ベッドパッドと組み合わせます。寒がりの方は羊毛敷ふとんと組み合わせてください
シングル 36,300円 セミダブル 44,000円

価格は10%の税込価格です

リーズナブルプライスのウッズプリングセット

ミルフィマットレス+ミルフィエレメントの組合せ

調節幅はナチュラルフレックスに劣りますが、寝姿勢の調節ができるハンガリー製ウッズプリングとラテックスマットレスの組み合わせです。床に直接置いて使うことができます。



ウッズプリングは通常ラテックスマットレスと組み合わせますが、3レイヤーマットレスⅢやムアツスリープスパのような三つ折りタイプのマットレスと組み合わせることもできます。

硬さはミディアムとハードの二種類。さらにミディアムのシングルは97×195cmの日本マットレス仕様と100×200cmの三つ折やヨーロッパのマットレスと同じサイズの二種類が選べます。



ミルフィラテックスマットレス
+ピラベック羊毛敷布団

ミルフィ75 ラテックスマットレス
シングル 83,600円 セミダブル 104,500円
ミルフィエレメント・ウッズプリング
シングル 88,000円 セミダブル 110,000円

ミルフィマットレス+エレメント
+αクロス羊毛ベッドパッド3点セット
シングル 198,000円 セミダブル 246,400円

丸洗いOK 国産シール織のオリジナル ウォッシュブルウール敷毛布 ロングファーウール敷毛布

真田幸村が隠遁したことで知られる和歌山県高野口、日本で唯一のシール織の産地です。そこの青野パイルさんに織ってもらった眠りのプロショップオリジナルのウォッシュブルウール敷毛布。洗いに強く、ウール100%本来の暖かさを味わうことができます。価格も製造直売により大きく抑えま

した。
シングル 11,000円



さらに21mmのロングファーを使い、より保温力を上げたオリジナルのウォッシュブルウール敷毛布を新たに用意しました。

シングル 25,300円

夏さわやかな天然素材 麻を側と中わたに使用 ハードマンズリネン本麻クール敷パッド 近江ちぢみ 本麻クール敷パッド

アイリッシュリネンの伝統を受け継ぐハードマンズのリネン生地を両面使い、中に麻綿を入れて夏、吸湿性に優れ、涼しく眠るための眠りのプロショップオリジナルの夏用敷きパッドです。丸洗いもできます。

近江ちぢみのオリジナル生地を使ったタイプは最も涼しい寝心地です。



526-0052 滋賀県長浜市神前町 9-11
TEL. 0749-62-0057 FAX. 0749-62-0094

<http://www.sleep-natura.jp>
E-mail: info3@sleep-natura.jp

価格は10%の税込価格です