



シニアのための寝具選び読本

快適で上質な睡眠で
いつまでも、生き生きと
健康寿命を延ばしましょう



創業126年

眠りのプロショップSawada

健康寿命に大切なもの それは睡眠

健康寿命を延ばしましょう

日本人の平均寿命は男性が 80 歳で、女性は 87 歳。65 歳時の平均余命は男性 19 年女性 24 年となり、日本は超高齢化社会を迎えました。

その長い人生を健康で元気に過ごしたいと、誰もが考えています。生き生きとした健康寿命を延ばしたいものです。

睡眠を改善すると認知症予防にもなります

今や社会的課題になっている認知症も、睡眠の質と関係があることがわかってきました。

睡眠は人生の1/3を占める大切なもの。生活リズムをつくり、あなたの健康をまもるものです。睡眠のしくみを知って、生活習慣を整え、あなたの身体に合った寝具でぐっすり眠る。

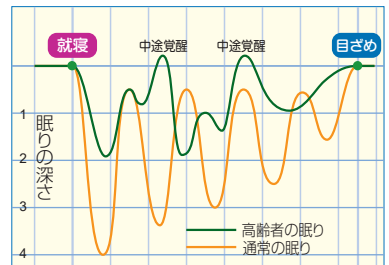
快眠健康生活を始めて見ませんか？ 今日から



あなたの睡眠の質はどうか？ このような症状でお悩みではありませんか？

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 夜、寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> 高血圧 |
| <input type="checkbox"/> 夜、しばしば目覚めてしまう | <input type="checkbox"/> 低血圧 |
| <input type="checkbox"/> 夜、トイレへ頻繁に行く | <input type="checkbox"/> 腰痛 |
| <input type="checkbox"/> ひざや関節が痛い | <input type="checkbox"/> 肩こり |
| <input type="checkbox"/> 起き上がりがつらい | <input type="checkbox"/> 貧血気味 |
| <input type="checkbox"/> ふとんの上げ下ろしがつらい | <input type="checkbox"/> 冷え症 |
| <input type="checkbox"/> 寝ていると腰が痛くなる | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> ふとんを何枚重ねても体が温まらない | <input type="checkbox"/> 便秘だ |
| <input type="checkbox"/> 朝、早く目覚めてしまう | |

チェック項目が四つ以上あれば、生活習慣や、寝具と寝室を含めた睡眠環境を見直した方がいいでしょう。



加齢とともに睡眠は浅くなり、中途覚醒が増えます。このことが、主観的にも客観的にも睡眠の質を低下させることにつながります。

健康寿命を伸ばすために 快眠寝具選びの4つの指針

1.体温を逃がさ十分に保温できる寝具

運動量や代謝量が少なくなってくると、自分自身で体温を作り出すことが難しくなってきます。肩口が開いていたり、ふとんと体の間に隙間ができると体の熱が奪われます。体温を逃がさない工夫が大切です。特に敷寝具の保温が重要です。

2.カラダへ負担をかけない寝具

年とともに筋力が落ち、今まで大丈夫と思っていた布団の重さが苦痛になったり、体の一部に無理がかかることも。軽くて心臓や血管に負担をあたえない掛ふとん、体全体を支えて体圧分散できるベッドや敷ふとんが求められます。



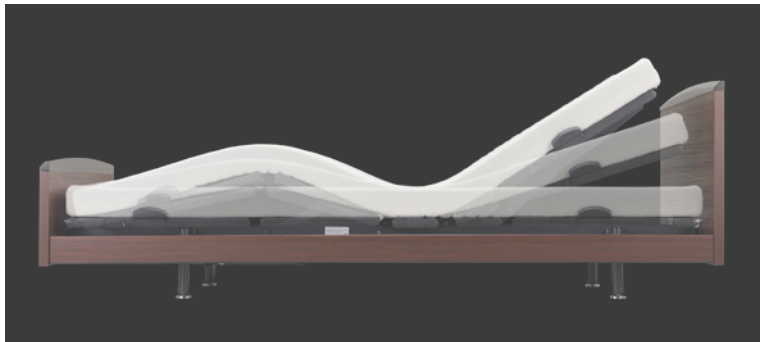
加齢とともに体は衰え、無理がきかなくなってきます。健康のために必要不可欠な快眠。それを実現する四つの指針からこれからの睡眠環境を考えてみてはいかがでしょうか。

3. 血行を妨げない、促進する寝具

冷え＝血行不良は内臓疾患の元といっても過言ではありません。神経痛や腰痛や肩こりなども血行を良くすることにより症状が緩和されます。重い掛け寝具は、血行を阻害しますので身体の負担にならない軽い寝具にするべきでしょう。

4. 手入れや片付けが楽な寝具

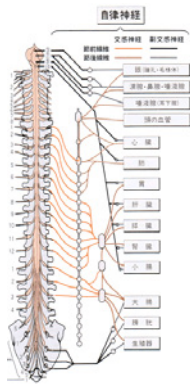
重いふとんを頻繁に干したり、上げ下ろしをしたりすることは体力の低下とともに、だんだんと苦痛になり、体への負担も大きくなります。ベッドにする、軽いふとんにするなど手間のかからない寝具が必要になってきます。



最初は、敷寝具の見直しから一 睡眠の質を決めるのは敷です

なぜ、掛より敷寝具なのでしょう？

整体やマッサージなどに行くと、このような図が壁などに貼られていることが多いと思います。身体の不調を整えるために、背骨を矯正して正しいS字カーブを保つことが重要とされています。背骨には、身体を司る重要な自律神経が通っています。健康の鍵を握るのは背骨といっても過言でないでしょう。だから背骨を支える敷寝具が大切なのです。



まくら、じゃないんですね？

まくらは頸椎を支えるのが役割ですが、これは背骨全体のごく一部です。もちろん、まくらの高さも大切ですが、その前に寝姿勢を正しく保つことがとっても重要なことはおわかりですね。

冷えも敷寝具が原因になります

敷寝具を変えることで、劇的に改善できるのです

寒いと掛ふとんや毛布を何枚も重ねて、それでも身体が冷えるということがありませんか？

もし薄い敷1枚で寝ていらっしゃるとしたら、熱はほとんど敷寝具から逃がっているのです。自分に合った敷寝具を選ぶことで、格段に寝心地が良くなります。



保温性に優れた、畳やフローリング向けの二枚敷
ビラベック羊毛敷布団
+2レイヤーマットレス

最悪の組合せ：せんべい布団+電気毛布

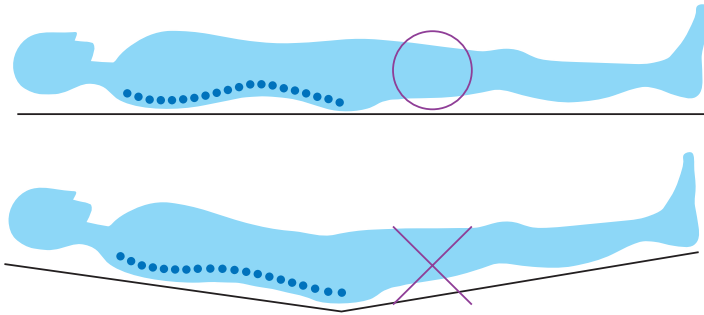
嵩がなくなって、硬くなった敷き布団。せんべい布団と呼ばれて、硬いので身体に良いといわれてきました。

しかし、長年へたって硬くなった綿には、本来布団に求められる性能が失われています。特に従来の日本家屋で寝ている場合、身体の熱は敷からかなり奪われ、冷えます。そこで、電気毛布をお使いになる方が多いのですが、本来ヒトは睡眠に入ると体温を下げるような仕組みになっています。寒いからといって、電気毛布で身体を温めると体温が下がらなくなって、睡眠が浅く、体の回復が遅れてしまうのです。思い当たるようでしたら、一刻も早く見直しましょう。

健康は敷寝具から— あなたを支える敷6つの法則

①背骨のS字カーブを正しく保持する

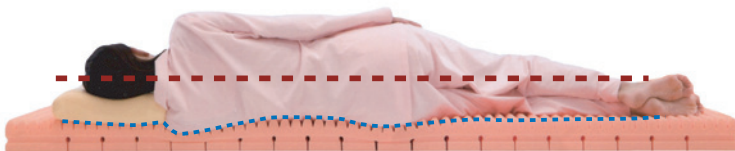
自然に立った姿勢の背骨のS字カーブを保つことが理想の寝姿勢です。柔らかすぎたり、経たったおふとんでは、腰が落ち込み「く」の字になるため、腰痛の原因となります。



②横寝時に背骨を真っ直ぐに支える

横寝の場合には、肩と腰の出っ張りを受け止め、背骨が真っ直ぐになることが重要です。

敷寝具が硬すぎると、肩や腰に圧迫がかかりすぎて、肩こりや腰痛の原因ともなります。また寝返りが多くなるので、睡眠自体が浅くなりがちです。



③ 熱を逃さず保温する

快適な寝具内の状態は温度 33℃湿度 50%とされています。入眠時には温かくする必要がありますが、布団に湿気が多いと湿気に体温を奪われて、なかなか温まりません。敷が薄いと前ページのように熱が逃げてしまいます。

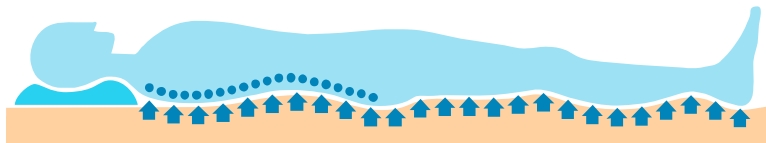
④ 汗を素早く吸放湿する



ヒトは不感蒸泄といって、冬でも水蒸気として水分を発散します。特に最近の住宅は気密度が高いため、おふとんにも湿度をうまく逃す仕組みが必要です。羊毛などの湿気を吸い、発散する性質の優れた素材が適しています。

⑤ 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。



⑥ 寝返りが打ちやすい

睡眠中には多すぎはいけませんが、血行を促進して筋肉をリラックスさせるためにも、適度な寝返りも必要です。程よい硬さで、寝返りがうちやすいことも大切です。

畳で使う敷寝具のピカイチ！

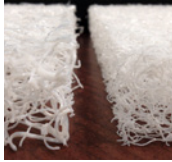
さわだの一押し。長年の試行錯誤で完成した

①ビラベック社羊毛敷布団 +2レイヤーマットレス セット

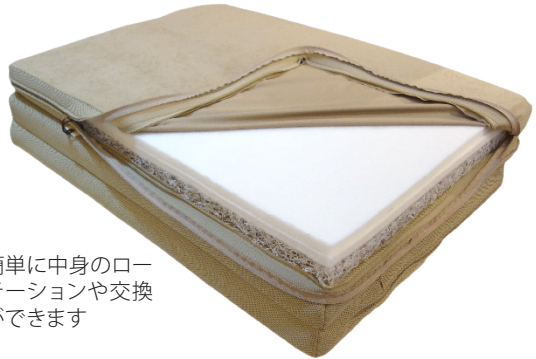
寝心地と耐久性、さらに通気性を確保してカビ対策をした、眠りのプロショップオリジナルの2レイヤーマットレス。スタンダードとハードと硬さを2種類用意しました。パーツのローテーションや交換が簡単にできます。

その上には、ドイツ・ビラベック社の羊毛敷布団を組み合わせます。理屈抜きに温かく感じられる敷布団です。

通気性に優れたプレスエアと固わたの絶妙なコンビネーション
腰はしっかり、肩の部分はソフトになっています



簡単に中身のローテーションや交換ができます



ドイツ中部・ネッカー川近くGimber農場
ビラベック社の提携農場でもあるGimber氏は有数のブリーダーでもあり、のんびりと健康的に羊が飼育されています (2014/6)

とにかく軽くて、片付けるのがカンタン

②ビラベック社羊毛敷布団 +両面プロファイルマットレス セット

この軽さなら二枚敷も楽々。両面が凹凸になったムアツタイプ
の軽量マットレス 4kg に、温かさナンバーワンのドイツ・
ビラベック社の羊毛敷布団 3.5kg を組み合わせました。軽
いので、片手で上げ下ろしができるぐらいです。



ビラベックの羊毛布団が選ばれる理由？

羊毛が寝具に適しているのは、保温性だけでなく、湿気の吸いと発散、つまり湿度のコントロールに優れているからです。ビラベックの羊毛わたはロイマリンドウールと呼ばれ、リウマチに良いとされてきました。湿気が少ないので、他の羊毛敷布団に比べ、温まり方が非常に早く、快適であるというのが大きな理由です。

世界で最初に羊毛ふとんを作ったドイツのビラベック社。ほとんど加工をしていない高品質の羊毛を使用、羊毛の良さを最大限に活かしたおふとんです。表面ニット生地は通常の100倍以上の通気性で、さらっと湿気を逃がし、裏面は麻生地です夏の熱のこもりを和らげます。さわだでは裏面にリトアニア・リネン麻を使ったのオリジナルバージョンを作っていますので、冬だけでなく夏でも快適に過ごせます。

ベッドをおすすめする5つの理由

1. 毎日のおふとんの上げ下ろしが不要なので、身体への負担が少ない
2. 起き上がりが楽になるので身体への負担が少ない
3. 床から高く離れるために下からの寒さを遮断できて温かい
4. 床上 30cm までに溜まるホコリを吸い込みにくい
5. マットレスの選択肢が増えるのでさらに寝心地が改善される



中高齢になったら、大切なのは現状の健康を維持すること。体力や筋力が低下してきますので、身体に無理をかけないようにベッドをおすすめします。利便性だけでなく、睡眠時の環境を考えてみてもベッドが適しています。



ベッド選びの3つのポイント

1. 寝心地を決めるマットレス重視
ベッドフレームはシンプルなものを
2. 意外! ベッドパッドが寝心地に
重要な役割を果たしている
3. 後期高齢者の方は、手すり付き
電動リクライニングベッドがおすすめ

極上の寝心地と安心をあなたに ベッドで眠るプレミアムセット

体格に合わせて調整できるオーダーメイドの眠り
リラックス社のウツクスプリング

ラテックス(天然ゴム) マットレス

正反発で正しい寝姿勢を維持、耐久性もあります
お好みに合わせて数種類からマットレスを選択

オーストリアより直輸入
入しています

ビラベックの羊毛敷パッド

保温性、吸湿発散性抜群で快適に
写真は別商品です

リラックス社ウツクスプリング ナチュラルフレックス

厚みの違う二種類の板を抜き差しし、
肩・腰・臀部の硬さを調節できます
通気性、耐久性もあり、床置きでベッドな
しでも使用可能です

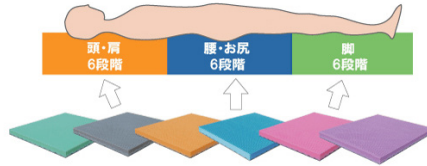
ひのき1天然木ベッド

地元滋賀県長浜産のヒノキを使用
ウツクスプリングを落とし込むことができます



今は元気、だけど将来にも備えておきたい

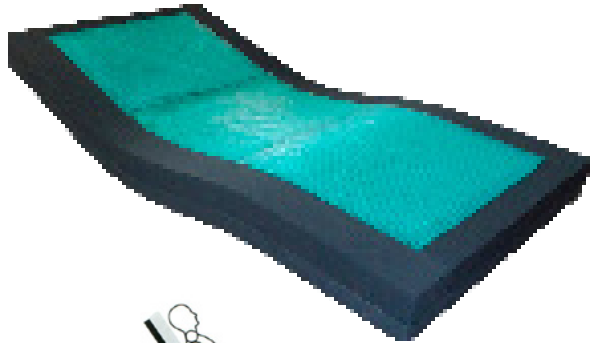
ジェルترون&電動リクライニング



体格によって、 $6 \times 6 \times 6 = 218$ 通りの硬さが選べます。パーツの交換や丸洗いも簡単です。

ジェルترون 2レイヤーマットレス

体圧分散が抜群でカラダに負担をかけにくく、リクライニングに最適です
寝たきりでも褥瘡が起きにくく、寝心地も良いマットレス



パラマウント社 電動リクライニングベッド『INTIME』

パラマウントならではの高い機能を、ご自宅用にデザインしたINTIME。足腰が弱ったりした場合に備え、介護用ベッドと同じ機能を持ち、手すりなどのオプションも取り付けられます

枕選びは、敷寝具を決めてから

まくらは敷ふとんとの相性が大切

「まくらが変わると寝られない」といわれるように、まくらは寝具の中で個人差が一番大きなアイテムです。

しかし、正しい寝姿勢を得るには、敷寝具との連携が欠かせません。敷寝具の沈み方で最適な枕の高さは変わるからです。



さわだでは敷寝具を選んでから、それに合わせて、まくらを選んでいただくよう、おすすめしています。

長年研究を続けて仕上がったオリジナルの枕

さわだオリジナル安眠枕4

1. 三種類の中身をお好みで選べます
(ウールノップス・竹炭パイプ・エラストマーパイプ)
2. 5つの部屋に分かれ、それぞれ調整が簡単にできます
3. 表面の保護カバーに麻・麻綿を使い、吸湿と放熱ができ、触りもソフトです。
4. ハニカムシートを2枚使って高さ調整を細かく簡単にできます。通気性もアップ
5. すべて丸洗い可能です
6. 無料でフィッティング後の調節も無料です



より暖かさを極めたいあなたへ

極上のあたたかさを味わうなら 天然の毛皮 ムートンシーツ



ムートンは羊の毛皮。保温力が抜群で、なおかつ、さわやかに眠れるという非常に官能評価の高い素材です。極上な自然の暖かさで眠りたい方におすすめです。

体圧分散性も高いので、寝る時間が多くなってしまっても安心です。

特に冷え性の方に、血行促進を促す 遠赤外線敷ふとん

遠赤外線ヒーターとマイナスイオン効果の電位治療器を組み込んだ健康敷ふとん。特に冷えにお困りの方には劇的といっ
ていいでしょう。

電気毛布と違い身体の水分を奪うことなく、遠赤外線効果で体に浸透し血行を促進します。

厚生労働省認可の家庭用治療器です。



ベッドなどにも適した薄型がおすすめです

極上に快適な手作り羽毛ふとん 眠りのことを考えて厳選した素材



本物をお届けしたい一念 ここまでするか、といわれた羽毛工房

有名メーカーといえども本当に睡眠に適した羽毛ふとんを作っているのだろうか?という疑問から羽毛ふとんの自家製造に取組始め、羽毛や生地に妥協を許さずに取り組んだ結果が、へたな工場顔負けの羽毛工房です。



快適な寢床内の温度は33℃、湿度は50%
空気を多く含み、通気性が良い羽毛ふとんがベスト

羽毛はとことん厳選

毎年1月、ドイツの見本市へ行き、前年に採れた羽毛の中から、店主が直に見てダウンボールが大きく、ホコリが少ない、最高級のを仕入れます。

原料に妥協はありません。

カウフマン社の社長と2016.1月



羽毛を活かす高通気度の生地 工夫を凝らした側縫製

生地はオーストリアから直送。また、通気性の良い軽量なものを国内で独自のオリジナル生地も確保。羽毛の良さを徹底的に活かします。

生地の通気度テスト中
滋賀県東北部工業技術センター

お客様に合せた厚さで 手作りで丁寧に製造

カウンセリングで体質に合せた羽毛ふとんを国内最高レベルの羽毛工房で手作りしてお届け。羽毛本来の良さを徹底的に活かします。

5段階除塵できるリフォーム設備も完備していますので、アフターサポートも万全です。



軽くて、通気性が良いので 直ぐに暖まる手作り羽毛ふとん

4割も軽く、5倍の通気性。だから暖かい

軽いといわれる羽毛ふとん。しかし一般的な綿100%生地の羽毛布団の総重量（側生地+羽毛）は約2.4～2.5kg。それが、さわだ手作り羽毛だと最軽量は約1.4～1.5kgと4割も軽くなります。非常に軽いために、心臓や血管の圧迫が少なく、身体への負担が少ないのです。

羽毛ふとんの快適さは、実は生地で決まります だから、通気性の良い軽い綿100%の生地を選ぶのです

オーストリア HEFEL 社の羽毛用生地は国産の一般生地比べて4割軽く通気性は約5倍です。通気性が良いために呼吸する羽毛の良さを最大限に活かせるのです。ふとんを掛けた瞬間から、直ぐに暖まるだけでなく、通気性が良いために、ポリエステル混素材の生地比べて、蒸れにくく、さらっと快適に使えます。



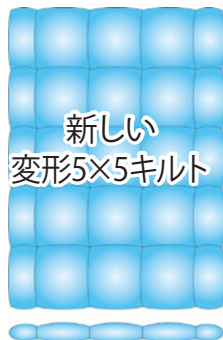
ハンガリー・メソコバチハザ地方の農場



オーストリア・HEFEL社の生地工場・検査工程

工夫されたキルティングで、さらに寝心地がアップ

一方キルティングも工夫されています。一般的な4×5キルトだと身体の中央部に縫い目が来て、保温性が低下します。



そこで、両サイドに1/2巾を作ることにより、中央部の保温力と、布団全体の肌沿いが良くなる変形5×5キルトを採用しています。さらに、完全立体キルトによって、マス目間の羽毛の移動を無くしました。

ヨーロッパ最高峰のカウフマン社

高保温性の手選別ステッキードウン

最高級羽毛であるアイダーダウンの保温力のヒミツは絡み合うダウンにあります。絡み合ったダウンが温まった空気を逃がしません。寒暖の差が厳しい土地で清潔な環境でたっぷりと手間ひまかけて育てられたグースダウン、それをさらに手選別して得られる絡みの強いダウンはステッキードウンと呼ばれ、保温力に優れホコリの少ない最高級の羽毛原料です。

ダウンの品質ではヨーロッパのトップであるドイツ・ヨハネスカウフマン社。毎年1月のハイムテキスタイル見本市で出される数百キロの限定羽毛は、ステッキードウンの中でも特に品質に優れています。



カバーで睡眠の質が変わります



肌触りが、睡眠時のストレスを下げる

カバーといえば汚れ防止のおまけもの、と思われることが多いのですが、実は肌に一番近いところにある素材なので、その風合いや使い心地が睡眠の質に大きくかかわってくるということがわかってきました。

おすすめはアイリッシュリネンと、軽量のローンやサテン

実際にお使いいただいた方から評価が高いのが、細番手のアイリッシュリネンのカバーです。また、軽量のローンやガーゼ、柔らかな手触りのサテンなども、睡眠時の官能評価を高め、ストレスを下げて、より質の高い睡眠の実現にも大いに役立ちます。

あまりの気持ちよさに、一生に一度はぜひ使ってみたい
カシミア100%の毛布と、近江手引きの真綿ふとん

極上の肌触りで、もうやめられない

イタリア・マラゾットのカシミア毛布



軽くて、暖かくて、気持ちが良いカシミアの毛布の中でも、とりわけイタリア・マラゾット社のカシミア毛布は格別です。細くて柔らかい上質のカシミアを使って織り上げていて、実際に使うと極上の寝心地。暖かさも抜群で、もう手放せません。

2016年1月はドイツの展示会でさらに風合いの良い毛布を手に入れました。今から楽しみです。

体をやさしく包みこみ、お肌にもやさしい

手引き近江真綿の肌ふとん

薄い角真綿を何百回と手引きをして生まれるシルクの芸術「近江真綿ふとん」。

さわだではただ一件残った純国産の真綿で手引きする加工屋さんをお願いして、側はこれも体にやさしいオーガニックコットン（無農薬有機栽培綿）や地元の浜縮緬素材を使ったオリジナル真綿ふとんをお届けしています。



眠りのプロショップSawadaは質の高い睡眠をお届けします

日本睡眠教育機構認定の「上級睡眠健康指導士」や日本睡眠環境学会認定の「睡眠環境コーディネーター」「睡眠環境診断士」など睡眠のプロが睡眠生理や人間工学に基づき、快眠カウンセリングと快眠フィッティングによって、お一人お一人に合せた最適な寝具選びのお手伝いをいたします。

地球と人にやさしい自然素材の寝具をお届けします

粗大ゴミの一番が寝具といわれます。良質の自然素材を使い、長く使え、分別ができ、生分解する寝具をお届けすることを原則としています。また、オーガニックコットンなど地球にも身体にも安全な素材を大切にします。第9回グリーン購入大賞中小企業部門 大賞受賞。

経済産業省 がんばる中小企業300社選定

より美しく、健康に。自然な寝具ができること。



眠りのプロショップ

検索

株式会社沢田商店 SINCE1890

本店・羽毛工房：滋賀県長浜市神前町9-11

TEL 0749-62-0057  0120-17-0057

WEB <http://sleep-natura.jp>

Mail info3@sleep-natura.jp

営業時間10:00～18:30 火曜定休