



上質な眠りを得るために

どうやって、自分に合う寝具を選ぶのか？

眠りのプロショップSawada 夢匠庵の
快眠カウンセリングと快眠フィッティング





2023 ポーランド

私たちの基本

自然な素材で、自然に眠る

快適な眠りに必要なのは
自然の恵みたっぷりの良質な素材と
自然な身体のリズム

サステイナブルな眠りをあなたに



2014 フランス・ノルマンディー

オリジナルベッド 長浜産ひのき使用
オーストリアRelax社
ナチュラルフレックスウッドスプリング



Natural Sleep



一人ひとりに合わせた寝具選びは 快眠カウンセリングから

暑がりー寒がり、仰向き寝ー横向き等々、人はそれぞれ体格や体質、寝姿勢、硬さの好みなどが異なります。また、住んでいる地域の気候や、住環境によっても異なります。

全ての人に対応した寝具はありません。眠りのプロショップ Sawada では快眠カウンセリングと快眠フィッティングのサービスによって、一人ひとりに合わせた寝具のご提案をいたします。

快眠カウンセリングは店舗とWEBにて

最もおすすめの方法は、店舗にて直にカウンセリングを受けていただくことです。上級睡眠健康指導士をはじめとする、睡眠と寝具のプロが、お客様の状況を確認しながら最適な提案を行います。実際にお試しいただきながら、自分にとってのベストの寝具を選んでいただくのです。本店と夢匠庵、2つの店で対応しています。

遠方で店舗へお越しいただけない方は、WEB で無料の快眠カウンセリングサービスを提供しています。メールや LINE でのやり取りによって、より最適な寝具のご提案をいたします。



夢匠庵

築100年の町家で、じっくりと自分に合った寝具選び

快眠カウンセリング寝具専門店 夢匠庵

むしょうあん

快眠カウンセリングにおいて、直ぐに結論が出るわけではありません。上質で快適な眠りを得るためには、睡眠のメカニズムを理解していただくことも重要です。実はこれだけでも睡眠の質は向上します。

夢匠庵はカウンセリングを中心とした全く新しいコンセプトの寝具専門店です。ゆったりとした町家の空間で、じっくり時間をかけてカウンセリングいたします。(カウンセリングは本店でも可能です)

事前予約制で1日2組限定です

「夢匠庵」では、事前予約制とし、1日2組限定とさせていただきます。1組当たり3時間のカウンセリングタイムになります。

ご予約は直接お電話 0749-62-0057、もしくは夢匠庵のWEBサイトからどうぞ。

快眠ゲストルームの宿泊プランもご用意しております。

<https://mushoan.jp>



眠りが十分取れていない日本人

睡眠不足は健康生活への大敵

日本人の4人に1人は睡眠に問題があると云われています。健康で快適な人生を過ごすためには、質の良い睡眠を取ることが重要です。

1:睡眠不足は、身体の抵抗力を低める

健康に最適な睡眠時間は7.5時間といわれていますが、6時間を確保するのも難しい状態の方が数多くいらっしゃいます。睡眠不足は、一日の活動を低下させるだけでなく、免疫力が低下して、病気になりやすい身体になってしまいます。

2:睡眠不足は、心のストレスを高める

睡眠不足は身体だけではなく、心の健康にも大きく影響がでます。さまざまな精神的なストレスを抱え込むと、睡眠の質が低下し、それがストレスとなったり、ひいては鬱などの精神的な疾患の原因ともなります。

3:睡眠不足は認知症の原因にも

最近の研究で、睡眠には認知症の原因となるアミロイド β を分解する作用があることがわかっています。良い睡眠を取ることが、認知症の予防にもなるのです。



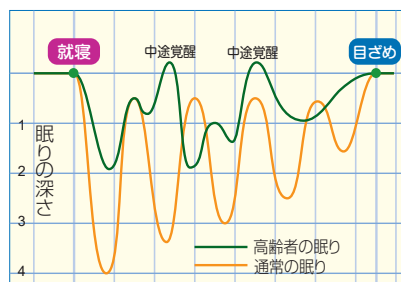
あなたの健康と睡眠は大丈夫？

このような症状でお悩みではありませんか？

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

睡眠には客観的なデータで「よく眠れている」だけでなく、主観的にも「よく眠れた」と感じる事が大切です。睡眠満足感が得られていないと、実際には眠れているにもかかわらず、「睡眠不足ではないか」という不安感から、本当に睡眠が悪くなる、ということもあるので、メンタル的な部分も重要です。



加齢によって、睡眠の深さが得られにくくなり、途中で目覚めてしまう中途覚醒が増えます。中途覚醒を減らして、睡眠満足感を得るようにすることも大切です。

なぜ睡眠の質が悪くなるのか？

1:生活習慣のリズムができていない

ヒトはさまざまな体内リズムで活動を行なっています。このリズムが崩れると、良い睡眠になりません。快適な睡眠への第一歩は正しい生活リズムを作ることから始まります。

夜更かしして飲食、遅くまでテレビやスマホを見る、眠る時間が不規則、コーヒーやお茶などカフェインの摂取など、睡眠へのリズムを阻害するさまざまな行動を見直すことが大切です。

2:睡眠環境が良くない

家を建てるときにキッチンやリビング、水回りには興味がいきますが、1/3の時間を過ごす寝室をどうすれば良いか、まだまだ関心が少ないのが現状です。しかし、良い睡眠のためには、寝室の温度や湿度、照明や、防音など快適な睡眠環境づくりが必要です。

例えば朝起きる時には光を浴びると良いという面から、遮光カーテンは（交替勤務以外の方には）おすすめできません。寝室は暖かい色の間接照明にしたり、寝室の近くにトイレを作るのも小さな改善です。

3:自分に合った寝具を使っていない

仰向き寝で寝る人、横向きが多い人、しばしば寝姿勢が変わる人、寒がりの人、暑がりの人、寒がりですぐ暑がりの人、さまざまな違いがあります。それぞれに合わせた寝具を使っている人は、まだまだ少ないのです。

自分の寝姿勢や体格、体質に合わせて寝具を選びましょう。

睡眠のしくみを理解しよう

眠りのリズムは約90分間隔、最初の90分が最も重要

睡眠のリズムは概ね 90 分、ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返します。
理想の睡眠時間は $90 \text{ 分} \times 5 = 7.5 \text{ 時間}$ といわれています。

もっとも重要なのは、もっとも深いノンレム睡眠（深睡眠・徐波睡眠）が得られる最初の 90 分です。ここで深い睡眠を取り、眠りのリズムを作ることが大切です。

脳を休めるノンレム睡眠、脳を作るレム睡眠

ノンレム睡眠の役割は脳の回復と、成長ホルモンの分泌による身体の修復などです。一方レム睡眠は脳を作る睡眠で、脳に入った情報を整理し、短期記憶や長期記憶への振り分けを行うとされています。夢をみるのもレム睡眠の役割です。

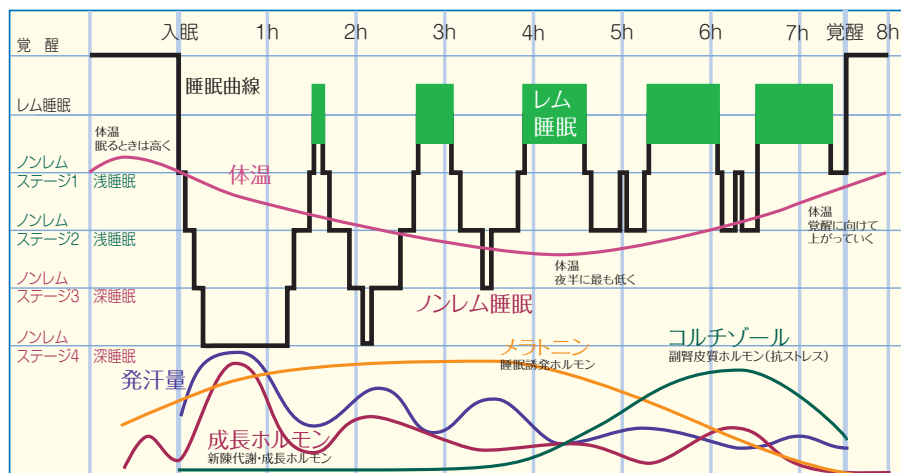
体温は寝る前にUP、寝てからDOWN、起床へ向けてUP

睡眠に入る前に体温は上がり、その後代謝を抑えるために体温は夜半に向けて低くなり、起床に向けて体温は上がります。寝つきをよくするためには、血行を促進する速暖性のあるもの、そのあと湿度を下げる寝具が望ましいと考えられます。

睡眠のしくみ
詳しくはQRを→



正しい眠りのリズム



自分に合う寝具の選び方の基礎

優先順位は敷寝具→まくら→掛け寝具→補助寝具

1: 背骨を正しく支える敷き寝具・マットレス

寝具選びで最も重要なのが敷き寝具・マットレスです。背骨は健康の基本です。背骨を正しい姿勢で支え、身体の体重をバランス良く支える必要があります。仰向き寝・横向き寝それぞれに合わせた敷き寝具・マットレス選びをしましょう。

2: まくらは敷き寝具の一部、先に敷き寝具を選んでから

敷き寝具が合わないと、まくらだけで睡眠が改善することはありません。寝姿勢によっても最適な枕の高さは異なります。

3: 掛け寝具は身体にフィット、軽くて通気性に優れたものを

快適な睡眠環境を得るには、温度と湿度の調節が重要です。掛け布団は羽毛布団がベストです。体質や住環境に合わせて選びましょう。

4: 寝心地を決めるのはカバーやシーツ

身体に触れるカバーやシーツによって、寝心地は大きく左右されます。快適な風合いの、良質な素材選びをおすすめします。

5: 冬の掛け毛布と敷き毛布の正しい使い方・選び方

毛布は掛け布団の上ではありません。身体にフィットし、接触温感を高め、温湿度調整ができるカシミアやウール毛布がおすすめです。

敷き毛布も同様です。ムートンやキャメル・ウールの敷き毛布を使うことで保温性だけでなく、寝心地そのものが大きく改善されます。

6: 夏には爽やかな麻の寝具

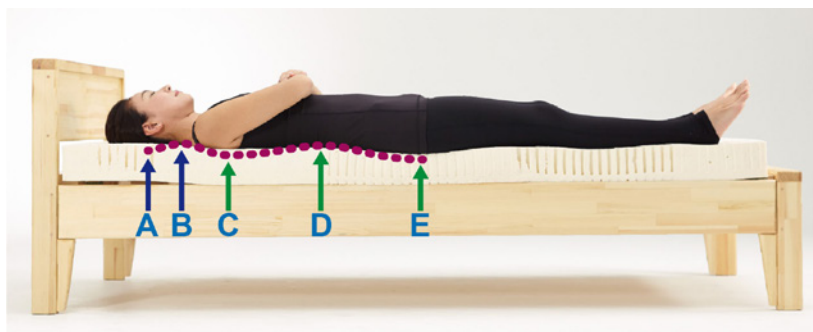
麻は高温多湿な日本の気候に最適な素材です。吸湿発散性に優れ、蒸れにくくさらっとした触感、自然な涼感を味わえます。

1-1. 自分に合う敷き寝具・マットレスの選び方

正しい自然な寝姿勢を得るために

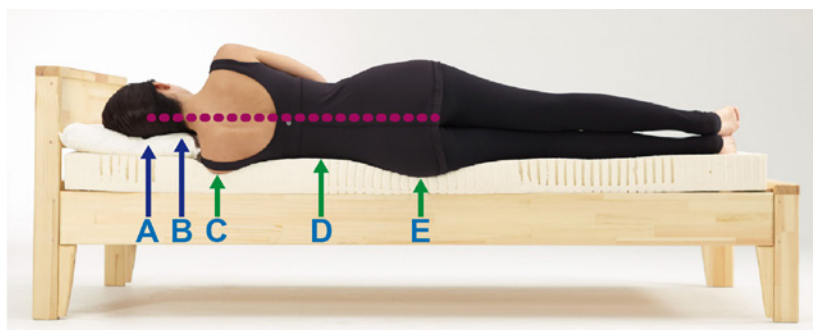
仰向き寝：立った状態の背骨のS字カーブを支えること

背骨のS字カーブを自然な姿勢で支えることが大切です。AとBはまわりの、C～Eが敷き寝具・マットレスの役割です。



横向き寝：背骨が真っ直ぐになるように支えること

肩の出っ張りをうまく受け止めるのが横向き寝時のポイント。横から見て背骨が真っ直ぐになることが大切です。凹凸が大きい分、敷寝具選びは仰向き寝よりも難しくなります。



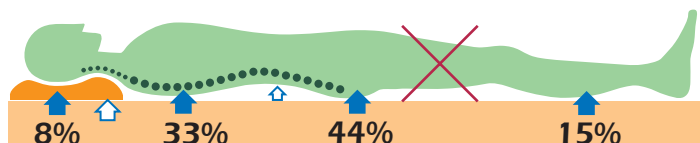
耐久性がある、あるいは調節ができること

全体重を1日7時間365日10年以上支えます。耐久性がないと、正しく背骨を支えることができません。体格が変わることも多いのでウッドスプリングなどの調節機能があるマットレスが有効です。

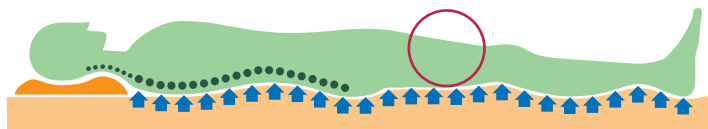
1-2. 自分に合う敷き寝具・マットレスの選び方-II

バランス良く身体を支えるために

体圧を分散して、できるだけ均等に支えること



硬すぎる敷き寝具は、身体の出っ張った部分に荷重がかかるため、背骨に無理な力がかかったり、寝返りが増えて睡眠の状態が悪くなります。硬い寝具だと背骨の下に空間ができ、腰痛の原因ともなります。



体圧を適度に分散する寝具を選ぶことで、特定の場所に圧力がかかりにくくなり、身体へのストレスが軽減されます。

寝返りがしやすいように、表面は適度に反発すること

体圧分散の良い低反発素材の寝具は、表面の反発力が低下するため、寝返りがうちにくくなります。敷き寝具・マットレスは体圧分散と、適度な反発力のバランスを取ることが、寝やすさに繋がります。

多層構造で耐久性がある、あるいは交換調節ができること

全体重を1日7時間365日10年以上支える敷き寝具・マットレスは胸部(33%)や臀部(44%)に荷重がかかりすぎます。多層構造にすることで、それぞれのパーツへの圧力が分散され耐久性が向上します。



あるいは素材の交換ができたり、ローテーションできる寝具を選ぶことで、耐久性を上げることができます。

快適な温湿度33℃50%を実現する

快適な寝具の中は温度33℃湿度50%

ヒトの体温は内蔵温度（深部体温）は36～37℃で、体表面は32.5℃ぐらいです。寝具はヒトの体温で温められ33℃ぐらいになるのです。33℃は高いように思われますが、それ以下だと身体から熱が奪われます。

冬は速暖性を、夏は熱を逃がす工夫を

保温力＝暖まった温度を逃がさないことはもちろんですが、冬はすぐに暖まる能力＝速暖性が求められます。天然素材ではカシミアやキャメルが優れています。

一方、夏は体表面温度と気温が近くなり、熱のこもりが問題となります。熱と湿気を逃がす工夫が大切です。

湿度のコントロールが快適さを決める

高気密高断熱住宅が増えてきた昨今、快適な睡眠を得るには保温力だけでなく、湿度をコントロールすることが重要となりました。コップ1杯以上かく汗を素早く吸収して湿度を50%にすることが大切です。

羽毛や羊毛、絹などの動物性素材はいずれもが吸湿発散性に優れた素材で、素早く湿気を逃がしてくれるので、天然素材の気持ちよさが実感できます。

できるかぎりベッドにすること

ベッドをおすすめする理由は3つ。

1. 床との間に空間を作ること、熱が逃げにくく保温性が良くなる
2. 床から離れることで、床のホコリの影響が少なくなる
3. 手入れが楽で、立ち上がりやすいため腰への負担が少なくなる

特に筋力が衰えてくる中高齢者はベッドにするのがベストです。

2. 自分に合うまぐらの選び方

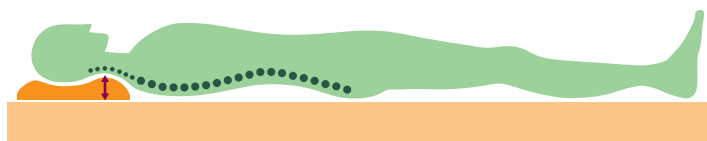
まぐらは敷の一部、敷き寝具選びが先

背骨のカーブや、敷の沈み方でまぐらの高さは変わる

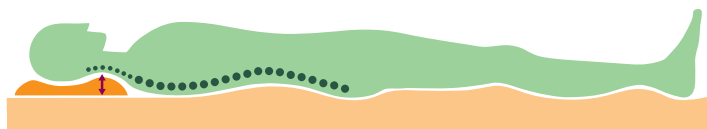
大きな誤解の多くは「まぐらで睡眠が改善する」というものでしょう。まぐらは敷寝具の延長です。大切なのは背骨（脊椎）であり、その延長として頸椎を支えるのがまぐらの役割です。敷き寝具が合わないと、背骨を正しい姿勢で支えることができなくなります。

そのような状態では、まぐらだけを替えても、根本的な解決になりません。正しく支える敷寝具選びが重要なのです。

敷が硬いと身体が浮く分、高めなまぐらが必要



敷が柔らかいと身体が沈むので、より低めのまぐらが必要



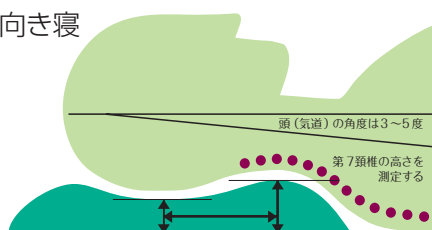
仰向き寝と横向き寝では必要な高さが根本的に異なる

仰向き寝の場合は、背骨のS字カーブに沿って、頸椎の高さを支え、軌道の角度を保つのがポイントです。

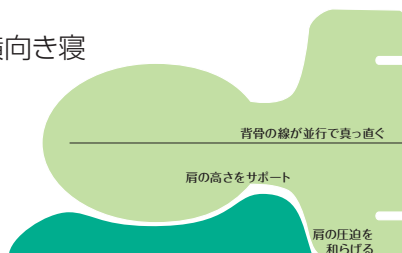
一方横向き寝は肩巾を敷寝具がどのように受け止められるかが大きなポイントで、仰向き寝より高い枕が必要となります。

オリジナル安眠枕Vも含め、一般的なまぐらは中央部を仰向き寝向けに、両側を横向き寝向けに設計されているものが多いのです。

仰向き寝



横向き寝

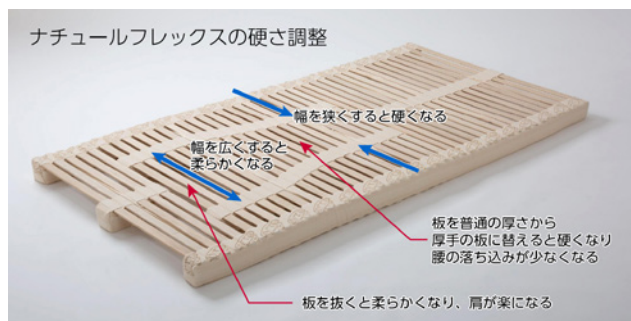


ウッドスプリングマットレスをおすすめする理由

3層構造にして、役割分担を明快にするためです

1.下層のウッドスプリングで寝姿勢を調節する

多くのウッドスプリングは硬さを調整できるようになっています。これによって、自然な寝姿勢へと整えることができます。体格や体重が変わった場合でも、対応がしやすくなります。



2.中層のマットレスで、好みの寝心地を選ぶ

しっかり硬め、ふんわり柔らかめ 自分にとって快適に感じる寝心地のマットレスを選びましょう。ウッドスプリングと重ねることで、荷重を分散するため、耐久性のアップにもつながります。

3.上層は吸湿発散性に優れた羊毛ベッドパッドを

ヒトは汗をかいてぐっすり眠るということが、しばしば蔑ろにされてきました。マットレスの上には、ウールやキャメルなど吸湿発散性に優れたベッドパッドや敷き布団を必ず組み合わせなければなりません。その上にシーツをかけるのが正しい使い方です。



1-1 ~ 1-3 の敷き寝具・マットレスの選び方を、3層それぞれに機能分担させることで、長く使えるマットレスになります。

ウッドスプリングは廃棄時にゴミを出さずエコなもの、私たちがおすすめする大きな理由です。

3.自分に合う掛け布団の選び方

天然素材—羽毛掛け布団がベスト

羽毛掛け布団が優れている理由は、①軽い ②保温力が高い ③吸湿発散性が良く快適 ④リフォームすることで長く使える ⑤最後は土に還る など、他に無い多くの長所があるからです。

羽毛掛け布団の良し悪しは羽毛の質で決まる

大切なことは、良い飼育環境で愛情を持って十分に育てられたグース（ガチョウ）から得られた羽毛を使うことです。良い品質の羽毛はダウンボールが大きく、ホコリが少ないので長く快適に使えます。

ダック（アヒル）は飼育期間が短く、なにより体長がグースに比べて小さいので良い羽毛を取ることが難しいのです。

良質な羽毛はリフォームを繰り返すことで、30～40年使うことができますから、最初にしっかりした羽毛を使ったものを選びましょう。

羽毛掛け布団の快適さは側生地で決まる

使用したときに快適かどうかは、基本的には側生地で決まります。軽くて通気性の良い綿100%の生地を使うことによって、羽毛の良さを最適に活かすことができます。

市場に多いポリエステル混生地の側は確かに安価ですが、通気性が悪いので、蒸れやすく、羽毛の良さを生かせません。

体質に合わせて、仕上げの厚さを決める

暑がりりと寒がりでは、必要な保温力＝仕上げの厚さは異なります。体質や他の寝具との組み合わせを考えながら、最適な厚みに仕上げるように、側生地のキルティングと羽毛の量を決めていきます

2023 ポーランド





羽毛工房ダウンラボで手作りする羽毛布団

羽毛工房では新品の製造～リフォームまで一貫して行います

本店に設けられた羽毛工房ダウンラボではドイツ Lorch 社の羽毛リフレッシュマシン、除塵機や2 曹式サイクロン充填機を備え、新品の製造からリフォーム（仕立て直し）まで、羽毛のプロが仕上げます。

羽毛原料・羽毛布団用生地を厳選したオリジナル羽毛布団

羽毛原料はヨーロッパの展示会に行き、日本の最高レベルの原料メーカーから店主が選び抜きました。羽毛布団用生地もドイツ Weidmann 社の最高レベルの生地や、仕上げを特注した国産オリジナル生地にするなど、素材にはこだわりぬいて選んでいます。

良質な眠りのための羽毛布団を、一人ひとりに合わせて

いかに良い素材を揃えても、料理の方法が悪ければ台無しになります。羽毛や生地の素材を最大限に生かし、カウンセリングによって、お一人おひとりの体質や環境に合わせた羽毛布団をお仕立ていたします。





1988 本物の羽毛布団を自らの手で作ろう

私どもは創業が 1890 年、以来 130 年余にわたって木綿わたを生業としてきました。今日まで続けて来られたのも、創業以来ひたすらに質の高いわたを扱ってきたからこそと、自負しています。

そんな寝具業界が羽毛布団の登場で大きく変わりました。品質が良いのか悪いのかわからないまま、メーカーのすすめるまま販売を拡大していきました。

自分の目利きを頼りにして信用を勝ち取るのがプロフェッショナル。そんな思いから、1988 年に簡単な羽毛充填機を導入、本物の羽毛布団を目指して自らの手で仕立はじめました。

2001 ヨーロッパから羽毛を直接仕入始める

2001 年より毎年ヨーロッパの展示会を訪れ、最高レベルの羽毛を買い付けるようになりました。農場を訪れ、羽毛工場を訪れ新しい情報を仕入れながら、羽毛布団のレベルを上げていきました。

2006 ドイツから羽毛リフレッシュマシンを導入

羽毛工場の機械を製造している Lorch 社の羽毛リフレッシュマシン。2006 年に設備を導入して、羽毛工房を充実させていきました。以来、仕上げた羽毛布団は新品 6000 枚、リフォーム 3000 枚を超えました。今では、オリジナルの羽毛布団だけを扱っています。

4.眠りをより快適にするカバー・シーツの選び方

カバー選びは眠りを左右する

肌に直接触れるカバー・シーツで快適さが向上する

カバーやシーツはおまけ的に捉えられがちですが、同じ布団でもカバーによって快適さは大きく異なります。たかがカバー、されどカバー。日本ではかつて柄物の布団に白いカバーを使うのが一般でした。

眠りのためには、素材と機能にこだわった側生地と、快適な肌触りと睡眠環境を得るためのカバー・シーツを組み合わせることが重要なのです。

自分が快適と思うことが大切、触って選ぶ

夏向け、春秋向け、冬向けなど季節によっても快適な素材は異なります。自分で素材を触って、気持ちいいかを確認しましょう。良質な素材は嘘をつきません。

日本でここだけ、貴重なアイリッシュリネン

かつてリネンのロールスロイスといわれた Herdmans 社のアイリッシュリネン。その伝統を引き継ぐ Herdmans ブランドのアイリッシュリネンのカバーやシーツ、特に 100 番手、80 番手は生地から起こした、当店だけのオリジナル製品です。



5.眠りをより快適にする毛布・敷き毛布の選び方

毛布は天然素材を中に使う

毛布は布団の上は間違い 直に使うことで良さが活きる

多くのメディアで毛布は布団の上に掛けるという説明がされています。快適な睡眠のためには、ウールやカシミア、シルクなどの動物性天然素材を布団の内側に使うことで、温度と湿度の調整が容易となります。

注：合成繊維の毛布は汗を吸わないのでおすすめできません。この場合は布団の上に重ねることになります。

保温性を高めるなら敷毛布を有効活用する

体温は敷き寝具から奪われることが多いので、保温性を保つにはムートンシートや敷き毛布が有効です。特に羊の毛皮を使ったムートンシートは、体圧分散と寝心地の向上に優れています。

カシミア毛布—官能的ともいえる極上の寝心地

究極の毛布というと 300 万円もするビキューナというアンデスに住むラクダ科の動物の毛布がありますが、少しぜいたくをするならカシミア毛布でしょう。

カシミア毛布に入った時から感じる暖かさと、官能的ともいえる極上の寝心地は、一度使ったら離せないぐらい気持ちが良いものです。内モンゴルからカシミア織布を入れ、国内加工した極上のカシミア毛布を一度おためしください。



6.眠りをより快適にする麻の寝具の選び方

一番涼しい麻寝具は近江ちぢみ

ラミー(苧麻^{ちよま})とリネン(亜麻^{あま})、涼しいのはラミー

麻は吸湿発散性に優れ、熱を良く逃がすので、蒸し暑い日本の夏には最適な素材です。乾きが早く気化熱を奪い、ベタつきのないさらっとした触感です。熱がこもりにくいので、体温を早く下げることができます。涼感を抱くという麻の感覚は独特のものです。

日本古来から使われているラミー(苧麻)はシャリ感が強く、比較的柔らかな触感のリネン(亜麻)に比べて涼しいのです。

独特のしぼを持つ、近江ちぢみはさらに涼しい

近江の伝統的な麻織物、近江ちぢみは生地凹凸によって、より涼しさを感じさせてくれる素材です。綿素材中心の高島ちぢみと誤解されますが、麻の生地中心の近江ちぢみは全く別物です。

夏に麻が気持ち良いのは、湿度を下げるから

夏涼しい寝具として冷感素材が多く出まわっています。確かにヒヤッとするのですが、これらの多くはポリエステルなど合成繊維でできています。汗を吸うのがとっても苦手な素材です。

吸湿発散性が良い麻は、湿気を素早く逃がしてくれるので、湿度が高くなりにくいのです。快眠のための温度 33℃湿度 50%をキープするためにも、夏に最適な素材といえましょう。



お客様アンケートより

快眠カウンセリングによってご購入いただいた約97%のお客様が睡眠が改善したとご報告いただいています

お客様へのアンケートより（かなり良くなった・良くなった・少し良くなった）とご返答いただいたお客様の割合。かなり良くなった・良くなった方が80%を超えています。

毎日ぐっすり眠れて、幸せだと感じます

冬になってとくに温かさに感動しました。軽くて毎晩暖かい空気に包まれているようです。（米原市 Nさま）

眠りが深く感じられ、起床がスムーズになりました

精神的にも安定するようになりました。寝具に包まれているように感じるため安心感があります。（京都市 Yさま）

寝起きの肩こりが無くなりました

羽毛掛布団が暖かく、枕が合わなかった状況が改善しました。（東京都 Iさま）

頸や背中痛みが全くなりました

敷布団のお蔭で冷えがなくなったのか、内臓の調子が良くなりむくみがとれました。姿勢がよくなったと思います。（東京都 Tさま）

心地よく眠れるようになりました

特に身体へのフィット感があり、暖かさも感じています。私は体脂肪があまりなく寒さを感じることもありましたが、現在は包み込まれるような感じで寝ていてとても楽です。（長野県 Sさま）

眠りのプロショップSawadaとは？

質の高い睡眠を提供することにより、お客様に健康的な人生をお届けするのが私たちのミッション（使命）です。

1890 年の創業以来 130 年余、常に高い品質の品を提供し、地元長浜の皆様から信頼を得てまいりました。

快眠カウンセリングと快眠フィッティングによって、お一人お一人に合わせた最適な寝具選びをサポートしています。

眠りのためにこだわったオリジナルの製品づくり

眠りを改善するという視点から、素材と機能にこだわった上質なオリジナル製品やヨーロッパからの直輸入品を揃えています。

- ①羽毛工房ダウンラボによる羽毛布団の自家製造・リフォーム
- ②麻や真綿、ウールなど工場直結のオリジナル寝具の開発
- ③ヨーロッパから、快適で環境に配慮したマットレス等の輸入

サステナブルで環境に配慮した品ぞろえ

1998 年より環境に配慮した寝具のグリーン購入を進めてまいりました。「長く使う、再利用する、土に還る」をスローガンに、眠りと地球環境の両方にやさしい品ぞろえをしています。現在、一般社団法人滋賀グリーン活動ネットワーク理事として活動を行っています。

2007 年 第 9 回グリーン購入大賞 中小企業部門大賞受賞

2015 年 経済産業省 がんばる中小企業 300 社選定

本店・羽毛工房ダウンラボ と 夢匠庵の2店舗



本店の店内

本店は当社の全ての商品ラインアップを揃えています。さらに羽毛工房ダウンラボでは、羽毛の製造・リフォーム（打直し）を行なう本格的な設備を備えています。

夢匠庵は長浜市のまちなかにあり、事前予約制の快眠カウンセリング専門の店舗です。品揃えはセレクトされています。（5 ページ参照）

眠りのプロショップSawadaの特選寝具

良い睡眠のためであることはもちろんのこと、サステナビリティのある素材選びなど、世界中の現場へ行って選び抜いた寝具です。



TE270-PPST98 手作り羽毛掛け布団

ドイツ Weidmann 社の超軽量、高通気度羽毛布団側生地、最高級のスTEEキータイプのマザーグースを手選別で選り抜いた限定羽毛を使用して、羽毛マイスターによる手作りで仕上げたトップグレードの羽毛掛け布団。

羽毛は最高級アイダーダックダウンから、400dpのフランスホワイトダックダウンまで揃えています

ドイツ・ビラベック社 羊毛敷布団・ベッドパッド

世界で最初に羊毛ふとんを作ったドイツ・ビラベック社。通気性の良いマコトリコット生地で羊毛の良さを最大限に活かします。片面にリネン麻を使い、夏もさわやかに使える当店オリジナル仕様です。



眠りのプロショップSawada オリジナル安眠枕V

20年以上にわたって改良を続けてきた当店オリジナルの枕は、中の素材を4種類から選べます。なにより、自宅で高さの調整が簡単にできることが大きなポイントです。

表生地には涼しい麻素材を使っています。



内モンゴル直輸入 カシミア毛布

内モンゴル自治区のオートクチュールメーカーも発注する上質のカシミア工場から基布を直輸入して、日本で仕上げました。

17 μ カシミア使用で、非常にソフトで暖かい毛布です。



イタリア・マラゾット社 ウォッシュブルカシミア毛布

2023 年ドイツ・ハイムテキスタイル見本市で発表されたイタリアの名門マラゾット社の新製品ウォッシュブルカシミア毛布を直輸入でお届けします。イタリアの毛布は軽さが身上です。

Herdmans アイリッシュリネン

リネンのロールスロイスといわれたハードマンズ社の伝統の技術を伝えるアイリッシュリネンのカバー、シーツです。

特に 100 番手、80 番手は当店のオリジナル品です。



近江ちぢみ 本麻 掛け布団・敷パッド

滋賀県の伝統的な麻織物である近江ちぢみを使い、麻わたと組み合わせた当店オリジナルの夏用の掛け布団と敷パッドです。

涼を抱くような涼しさが得られるのが特徴です。



ナチュラルフレックス ウッズプリング

オーストリア・Relax 社のマットレスシステムです。天然素材 100% で巾を調節したり、スラット板の厚みを調節することによって、体格や寝姿勢に合わせた硬さの調節ができます。(15 ページ参照)

馬毛ラテックス マットレス

天然ゴムを原料とするラテックスマットレスに通気性と硬さを付加する馬毛シートを組み合わせた当店オリジナルマットレス。Relax 社製です。

RELAX2000

ウッズプリング

天然木の円形版が独自に変形するマットレスシステムです。硬さの調節ができ、どこで寝ても硬さを一定に保つことができます。特に横向き寝に有効です。



長浜 (滋賀県) 産ひのき 天然木ベッドフレーム

主に地元長浜市産のひのき材を使ったベッドフレームです。

森の中にいるかのように心を安定させるひのきの香りが特徴です。地元工場で生産するので、どのようなサイズにも対応できます。





ミルフィエレメント ウッズpring

ハンガリー産のエコノミータイプのウッズpring。

パーツを調節することで、寝姿勢に合わせて硬さを変えることができます。



ミルフィ ラテックスマットレス

天然ゴム 100%のピュアラテックスフォームを使った、正反発で身体を支える安定感のあるマットレスです。

リフォーマエレメント ウッズpring

スイス・ヒュスラーネスト社のウッズpring・マットレスシステムです。多層構造で身体を支えるため、細かな調整が要らないのが特徴です。



Buran-type1 3分割 ラテックスマットレス

ココヤシを芯に入れて少し硬めとかなり硬めの両面選べるオリジナルのラテックスマットレスです。

3分割構造になっていて、パーツをローテーションすることによって、長く使うことができます。天然素材なので土に還ります。





本店・羽毛工房ダウンラボ

10:00~18:30 火曜定休

〒526-0052 滋賀県長浜市神前町9-11

総合窓口

ご予約・お問合せは(両店共通)

TEL: 0749-62-0057

メール: info3@sleep-natura.jp



様々な情報をWEBページに載せています。

快眠寝具研究室	https://sleep-natura.jp
快眠寝具の選び方	https://natural-sleep.info
オフィシャルサイト	https://natural-sleep.jp
羽毛布団リフォーム	https://down-reform.com
Relax社マットレス	https://relax-natural-sleep.com
リネンの極意	https://linen-meister.com
近江ちぢみ 麻と寝具	https://awaumi-asa.net
近江真綿	https://awaumi-silk.net



むしょうあん 夢匠庵

快眠カウンセリング寝具専門店(完全予約制)

10:00~13:00 14:00~17:00 火曜定休

〒526-0059 滋賀県長浜市元浜町12-9

<https://mushoan.jp>

