

より美しく、健康に。自然な寝具ができること。

50、60代からの眠りと寝具

人生の第二ステージを健康ですごすために
眠りを大切にする時代がきました



眠りのプロショップ

www.sleep-natura.jp

日本人の平均寿命は男77歳、女84歳
これからの人生を健康で元気に過ごしたいと、誰もが考えています。

健康に不可欠なもの—それは「快眠」

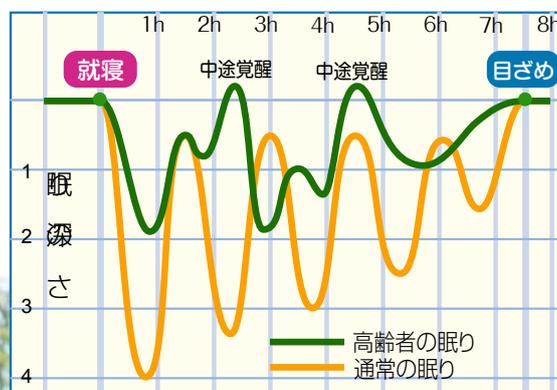
頭痛・肩こり・腰痛・冷え症・血行不良など、ヒトは加齢とともに体の不調が目立つようになります。厚生労働省の統計では、日本人65歳時の平均余命は17～21年。健康で暮らすためにも、体のストレスを少なくできる、良質な眠りを実現することが大切ではないでしょうか？

自然な眠りの専門店さわだが、あなたにとって最適の眠りの環境をお届けします。

身体と眠りをチェックしましょう このような症状がありませんか？

- | | |
|--|--------------------------------|
| <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"/> 冷え症 |
| <input type="checkbox"/> ひざや関節が痛い | <input type="checkbox"/> 腰痛 |
| <input type="checkbox"/> 起き上がりがつらい | <input type="checkbox"/> 肩こり |
| <input type="checkbox"/> 便秘である | <input type="checkbox"/> 貧血気味だ |
| <input type="checkbox"/> ふとんの上げ下ろしがつらい | <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"/> 寝ていると腰が痛くなる | |
| <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、寝具と寝室を含めた睡眠環境を根本的に見直す必要があります

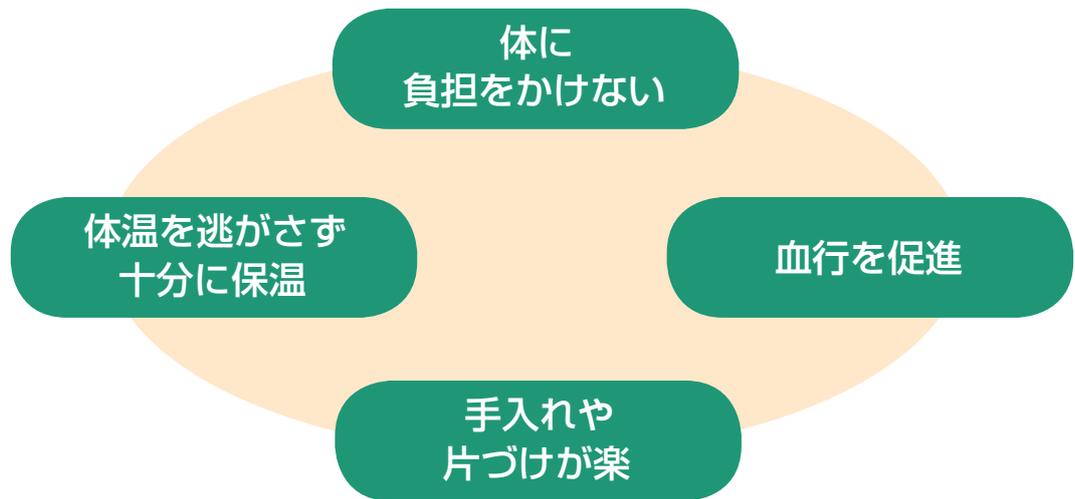


眠りの質が浅くなる

ヒトは年をとっていくと「寝つきにくく、目が覚めやすく」なります。実際に睡眠中の脳波を調べてみると、寝つくまでに40分以上かかり、眠りが浅いことがわかります。また、生体リズムが早いほうへずれるために、朝早く目覚める人が多くなります。

健康のために、快眠を実現する四つの指針

加齢とともに、体に無理がきかなくなってきました



1. 睡眠時にカラダへ負担をかけない

年とともに筋肉の力が落ちてくると、今までだいじょうぶだったふとんの重さが苦痛になったり、体の一部に無理がかかることによって肩こりや腰痛などの症状が顕著になってきます。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。

2. 体温を逃がさずに十分に保温する

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。加齢とともに頻尿になりやすいので、冷えると目が覚めやすく、トイレに行く頻度が高まります。その都度体は冷えますし、急激な温度変化は事故につながりかねませんので、要注意です。

3. 血行を促進する

冷え＝血行不良は内臓疾患の元といっても過言ではないかもしれませんが、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。遠赤外線効果は保温を高めるだけでなく、血行を促進するために有効です。

4. 手入れや片付けが楽な寝具を選ぶ

重い布団をしょっちゅう干さなければならなかったり、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るだけでなく、体への負担もばかになりません。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。

BED

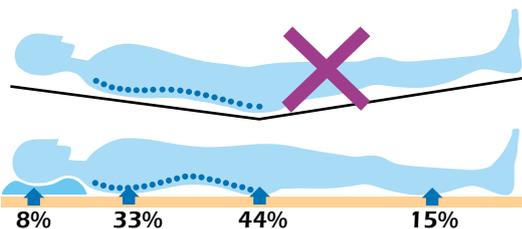


快適な眠りの姿勢をとることができる
電動リクライニングベッド

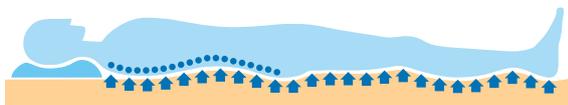
起き上がりが楽で、上げ下ろしの必要がありません
ベッドがおすすめ! 保温力も大幅にアップします
健康快眠はまず、背骨を正しく支えることから

理想の寝姿勢を得るためには

柔らかいだけだと、下図のように寝姿勢がくの字になってしまいます。



一方固いだけでは、腰部と胸部で8割近い体重がかかってしまうので、体に無理がかかったり、寝返りが増えて眠りが浅くなってしまいます。



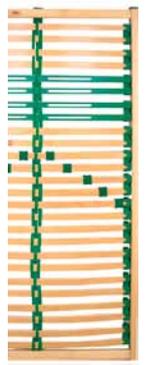
背骨のカーブを正しく支えながら、体圧を分散してささえるのが、理想的なベッドとマットレスなのです。

床から離すことにより
保温性が大幅にアップします

畳の上で寝る場合、カラダの熱は多くが下から逃げていきます。また、部屋は上の方が暖かいのでベッドにすることにより暖かく眠れるようになります。

ウッドスプリングベッド

スノコではなく、クッション性のあるヨーロッパ製のウッドスプリングは寝心地と通気性を向上させるを向上させてくれます。腰の部分の硬さを調整して、より正しい寝姿勢を得ることができるのです。



自立支援や介護も見据えたパラマウント社の電動リクライニングベッド

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、オプションも取り付けられるパラマウント社のIN-TIMEベッド。レンタルベッドを好まない方にもおすすめです。



カラダに負担をかけない体圧分散に優れたマットレス

抜群の通気性と体圧分散性

216通りの硬さを選ぶことができます

ジェルترون2レイヤーマットレス

ベビーオイルから作られた特殊立方体構造のジェルを使い優れた通気性と体圧分散性を実現しています。硬さが6種類あり、3つのパーツそれぞれ6種類の硬さを選べますので、自分にあったマットレス選びができます。[ベッド用]



良好な体圧分散性能と高い耐久性

MRSAにも対抗する抗菌性で

プレミアム・ラテックスマットレス

純度の高い天然ラテックスを発泡させて生まれたラテックスマットレスは体圧分散性と耐久性に優れ、MRSAなども24時間以内に死滅させる優れた抗菌性が特徴です。プレミアムは7つのゾーンに分かれて体を支え、冬面・夏面と季節にあった素材で両面使うことができます。



和式でも、ベッドでも使える

ヨーロッパ製のウッズプリングがおすすめ

細かく寝姿勢を調節できるウッズプリング

全て天然素材で作られています

リラックス ナチュラルフレックス

ブナの木とラテックスからなるナチュラルフレックスウッズプリングは、天然ラテックスと組み合わせて使います。板の厚さとラテックスの巾を調整することにより、最適な寝姿勢を得ることができます。

最も自然でリラックスした寝心地が得られるのが特徴です。

オーストリア製

[ベッド、和式両用]



横向き寝が多い方におすすめ

ヒュスラーネスト リフォーマエレメント

ウッズプリングとラテックスを4層構造にした「リフォーマスプリング」とラテックスマットレスを組み合わせています。横寝をする場合でも、背骨の線をまっすぐに保つことができ、調整も不要なの点が特に優れています。スイス製

[ベッド、和式両用]



和式は二枚敷で保温力を上げ

軽量素材で上げ下ろしを楽にします

保温を考えるとときに一番大切なのが敷ふとん。和式の場合、熱はそのほとんどが下から逃げるといってもいいでしょう。新開発の2レイヤーマットレスⅡなど三つ折りタイプのマットレスにビラベック羊毛敷ふとんの組み合わせがおすすめです。



通気性と保温性に優れたロイマリンドワール

裏面はリネン麻を使い夏も爽やかなオリジナル仕様

ビラベック・羊毛敷ふとん

世界で最初に羊毛ふとんを作ったのがドイツ・ビラベック社。マコトリコットの生地は通気性に優れ、ふとんの中はいつも暖かくさらっと湿気を逃がしますので、ドイツではリューマチに良いふとんとして知られています。良質の羊毛わたの背中部分だけしか使っていない。ドイツの職人氣質の見本のような品質本位の製品です。



遠赤外線効果が、血流を増やし冷えを防ぎます 健康維持のためには血行促進がなにより大切！

体圧分散性能と温熱効果をドッキング
健康敷ふとんの決定版

ムアツふとん温熱電位タイプ

体圧分散敷ふとんとして定評のあるムアツふとんに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です。

特に冷えにお困りの方には劇的といつていいでしょう。電気毛布と違いからだ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。

家庭で丸洗い可能

ウォッシュブルウール毛布

ウール素材をマイヤー織でボアにした保温性の高い純毛毛布です。家庭で丸洗いできるので手入れも簡単です。同素材の敷毛布と組み合わせもおすすめ。



電位療法

弱アルカリへの体質改善
頭痛 肩こり 不眠症
慢性便秘 など

温熱療法

血行をよくする
筋肉のこりをほぐす
胃腸を活発にする
神経痛をやわらげる

インナー バランス
MUATSU inner balance

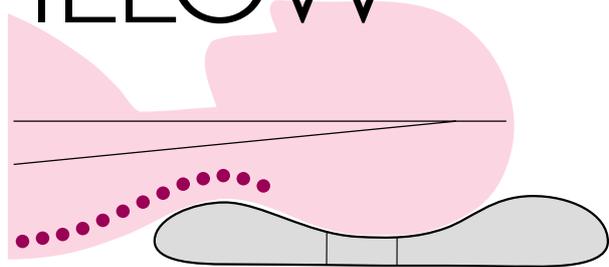
天然の毛皮のあたたかさ。体圧分散も良好

オリジナル国産ムートンシーツ

最上級のオーストラリア産生後6ヶ月の羊のムートンで作られています。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気持ちの良い素材です。極上で暖かく眠りたいあなたに。



PILLOW



まくらは敷ふとんとの相性が大切

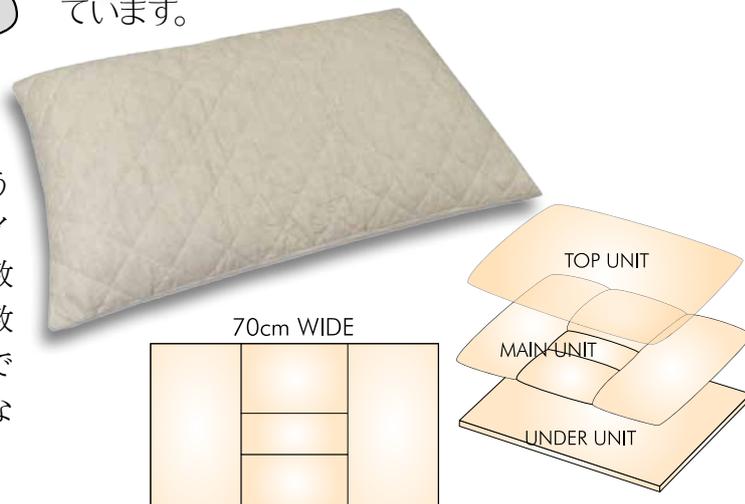
1人1人フィッティングいたします

「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、敷ふとんやマットレスとの連携が欠かせません。敷寝具を選んでからまくらを選ぶことが重要です。さわだは、カウンセリングを行いながら、あなたに最適なまくら選びをお手伝いいたします。

長年研究を続けて仕上がった眠りのプロショップオリジナルの枕

オリジナル安眠まくらⅣ

3種類の中身を選べ、ハニカムシートを2枚使って調整を細かく楽にできるようにしました。表面は麻・麻綿を使い吸湿と放熱ができるようになっています。



ハンガリー
ヨハネスカウフマン社提携農場にて

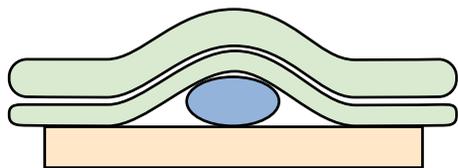
KAUFFMANN

選び抜かれた素材

快眠の条件 温度 33℃湿度 50% を実現する
軽量で高保温、体にやさしいオリジナル手作り羽毛ふとん

掛ふとんの四要素

- 軽くて体に負担をかけない
- 体にフィットすること
- 保温性が良いこと
- 通気性が良いこと



肌にフィットする真綿肌ふとん+
軽量で保温力のある羽毛掛ふとん
この組み合わせで年間通して使えます

体にまとわりつくように、フィットします
肩が空きにくいので冷えがありません

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。

ヨーロッパ最高峰のヨハネスカウフマン社
高保温性の手選別ステッキードウン

最高級羽毛アイダーダウンの保温力のヒミツは絡み合うダウン。これは寒暖の差が厳しい土地の鳥に見られる特徴です。清潔な環境でたっぷりと手間ひまかけて育てられた鶺鴒（グース）から手摘みされたダウンを、さらに手選別して得られるステッキードウンは絡みが強く、保温力に優れホコリの少ない原料です。



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。さわだは毎年現地へ行って品質を確かめて直に仕入れています。これが大手メーカーの半額近い価格を実現するヒミツなのです。

丁寧に手作りでお届け

いつまでもお使いいただける品質です
店頭設置は日本で2台しかない、羽毛リフレッシュマシーンを店内に設置して手作りでお届けしています。お客様の体質と好みに合わせて、羽毛の量も自由に調節可能。後から羽毛を足したり、側が古くなったらリフォーム（仕立て直し）もできます。



快適な眠りを助ける眠りのグッズ

快適な眠りのためには、寝具だけでなく心をリラックスさせる香りや音楽、色などさまざまな要素を考えていくことが必要です。

太陽光に近い明るさで体内時計を調整 フィリップス社のブライトライト

ヨーロッパでは広く使われ、日本でも睡眠クリニックなどで使われている体内時計を調整するライトです。寝たきりの方や、眠りのリズムが狂いがちの方におすすめます。



アロマテラピーとブルーの光でリラックス アロマミスト



エッセンシャルオイルをミスト（霧）と一緒に放出して、快眠のためにリラックスさせるアロマミスト。おだやかなブルーの色は心を落ち着かせてくれます。

1/fのゆらぎでアルファ波を増大 リラクゼーションCD



ココロをリラックスさせる音楽も快眠には有効です。「究極の眠れるCD」は実際の体験でかなりの人に効果が認められました。

リラックスに欠かせないのがお風呂タイム バスグッズや入浴剤

日本人にとって欠かせないリラックス空間がお風呂。寝る前のお風呂は体を温めて寝付きが良くなります。お風呂でリラックスするためのグッズをご用意しました。



滋賀医大認定の睡眠健康指導士や睡眠環境コーディネーターが眠りと寝具のカウンセリングを行います

さわだでは日本睡眠教育機構認定の睡眠健康指導士（上級1名、初級3名）、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（2名）が最適な眠りの環境づくりをお手伝いいたします。

体調や体質が異なれば、寝具の種類もそれにあわせる必要があります。毎日使うものだから、健康のためにも、ご面倒かもしれませんがコンサルティングを受けていただき、快眠できる寝具をお選び下さい。



長浜の中心市街地
曳山博物館の前にあります
商店街の駐車場をご利用下さい
入っているときは店頭へお付け下さい



〒526-0059 長浜市元浜町 13-27
TEL.0749-62-0057  0120-17-0057
URL <http://www.sleep-natura.jp>
E-mail info@sleep-natura.jp