安眠のススメ

総務課　西村　知子

1日の約3分の1を占める睡眠時間。その間、頭には体重の約8%もの負荷がかかっているといわれています。

●朝起きても疲れが残っている　●疲れているはずなのに、夜なかなか眠れない

もし、こんな風に悩んでいるなら枕を変えてみてはいかがでしょうか？

とはいえ、機能・価格・素材……と、たくさんの種類があり過ぎて、どれが自分に合う枕なのかわからないですよね。

そこで今回は、自分に合った枕を選ぶポイントをご紹介します。快適な睡眠を手に入れて、ハツラツと元気な朝を迎えましょう。快適な眠りに欠かせないまくら。でも、素材やかたさ、高さなど選択肢が多く、何を重視して選べば良いか迷うものです。それぞれのメリットやデメリットをよく知って、自分の寝姿勢に合った「これだ！」を見つけましょう。

まくらの高さ

まくらを選ぶときに、高さはとても重要です。まくらが高すぎると首が無理な形に曲がり、肩こりや首の痛みの原因になります。逆に低すぎると頭に血がのぼり、寝つきが悪くなったり、熟睡の妨げになることも。同じ体型、同じ体重の人でも、合うまくらは異なります。また、まくらの高さは好みにより大きく左右します。人間工学や体型だけでなく、自分の好みや感覚で選ぶことも大切です。

・たかめ

一般的に男性や、がっちりした体型の方が高めを好む傾向にあるようです。これは、首の深さに関係しています。また横向き寝が多い方は、高めのまくらで頭と肩の段差を埋めると良いでしょう。

・ふつう

高めと低めの中間で、万人向けの高さです。また、あお向け寝が多い方にもおすすめです。

・ひくめ

うつぶせ寝の多い方におすすめです。うつぶせ寝の場合まくらが高いと、頭に不自然な角度がついて首に負担がかかります。またやわらかいマットレスは体が沈むので低めのまくらが良いでしょう。

寝姿勢の中で、体にかかる負担が一番少ないのはあお向け寝です。しかし、どうしてもあお向けでは落ち着いて寝られない、という人も少なくありません。横向き寝による体への負担を軽減するには、抱きまくらが良いと言われています。また大きなまくらを抱きかかえて眠ることで、精神面でも安心感が得られ、リラックスして眠ることができるのです。眠れない時など、無意識のうちにふとんをたぐりよせて抱きついて寝ていた、そんな経験はありませんか？　それは無意識の中でも体が自然に、リラックスできる姿勢を探しているからなのです。

枕の素材

あなたが枕を選ぶ時、素材の性質を吟味したことはありますか？　使用感を元に好みで選ぶのも大事ですが、体質により合う・合わないが大きく別れます。枕素材の性質別に、気をつけるべき点をご紹介します。

素材の性質	注意点
アレルギー	蕎麦アレルギーをお持ちの方はそば殻、ゴムアレルギーをお持ちの方はラテックスは厳禁です。また、喘息をお持ちの方も、そば殻枕の使用はお控えください。使用に応じて殻が割れ微細な粉になり、吸い込む恐れがあります。
ニオイ	フェザー・ラテックス素材の枕は（特に低価格のもの）独特の動物臭・ゴム臭があります。匂いに敏感な人は確認の上、購入しましょう。
通気性	低反発ウレタン、高反発ウレタン、ラテックス、ビーズなどは通気性があまり良くないので、体の基礎体温が高く、ムレ感が気になる方は確認の上、購入しましょう。
洗濯性	肌が敏感な方、衛生面を大事にする方は、洗濯で丸洗いできる枕を使用することをオススメします。顔から剥がれ落ちた皮膚、皮脂、フケなどの汚れや、ダニ・花粉などを洗濯により洗い流せます。
硬さ	枕の中材が硬すぎたり柔らかすぎたりすると、後頭部や首へフィットしにくく隙間が生じやすいです。また、痩せ型で骨ばっている人が硬い素材を使うと、圧迫感を感じやすいのでオススメできません。

橋本のつぶやき

あっという間に今年も年末を迎えることとなりました。日頃は当社をご愛顧いただき誠にありがとうございます。私個人としましては、編集長となり早くも8ケ月が過ぎ、何かと至らぬ点も多々あったかとは思うのですが、無事にここまでやってこられたのも皆様方のお陰だと思っております。今後とも一層一杯努力して参りますので、何卒よろしくお願い致します。来る年も皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。それでは皆様よい年をお過ごし下さい。

安眠のススメいかがでしたか？私はたいてい寝るときは5分も経たないうちに眠りの世界に入っているようで、あまり寝つきが悪いということはありません。目を閉じると、すぐに熟睡してしまう自信があります（笑）。

そのため、枕については考えたこともありませんでした。枕の素材も大切なのですね。なるほど目覚めや、疲れが取れないということが起きれば、注意します。その他にも安眠が期待できるグッズは、香りなんかもありますね。部屋にアロマディフューザーを置いてアロマの効果を取り入れたり、枕自体にアロマスプレーを吹きかけるというものもありますので、自分に合う安眠方法を見つけてスッキリとした朝を迎えたいですね。

アポロ新聞

年末ご挨拶

令和となって初めての年越しを迎えることとなりました。当社をご愛顧下さいます皆さま方並びに関係各位に、あらためまして深く感謝を申し上げます。新しい年も尚一層のお引き立てを頂けますよう、心からお願い申し上げます。

昨年の挨拶で自然災害が多い年であったと平成三十年を振り返りましたが、旧年もこの日本列島が、風水害で甚大な被害を受けた年と言えるでしょう。未だ日常生活を取り戻せないでいる被害に遭われた方々に、紙面を借りて、お見舞いを申し上げます。

また、沖縄の世界遺産・首里城も火災で全焼するという災害に見舞われました。原因の追及はこれからですが、電気配線からの出火が疑われています。天災、人災により我々が築き上げてきたものが一瞬にして灰燼と帰してしまう、もののあわれを感じざるを得ません。

私どもは、お客様の生活に欠かせないエネルギーを主力商品として取り扱っていますが、それは危険物であり可燃物でもあります。法律で定められた資格を持つ従事者が安全安心を第一に日々作業をしております。新年を迎えるにあたり、安全安心への思いを今一度再確認し、万が一の災害時にも、しっかりとお客様へエネルギーをお届けできるように努力して参ります。

皆さまが年末年始を健やかに迎えられますことをお祈り申し上げ、新しい年、令和二年が平穏な年になりますよう心から願っております。

代表取締役社長　家喜　正治

豪華賞品当てちゃおー!! 2019 リフォーム&ガス展 当選者発表!!

おいしい生活は、家族の笑顔から。

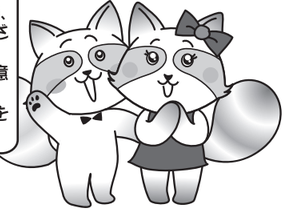
A アイリスオーヤマ 布団乾燥機

竹内　信也 様

B 金谷 伊賀牛すき焼用（500g）

福田　早苗 様
極本　成年 様
稲森　幸夫 様

C JCB商品券3,000円分

八木　芽久美 様
岡井　正悟 様
飯山　多恵子 様

ご当選おめでとうございます。
ガス展へのたくさんのご来場、ご応募いただきありがとうございました。
これからも素敵な賞品をご用意させていただきます。
今後ともアポロ新聞のご愛読をお願いいたします。