

マットレス選びで 睡眠の質 が変わります

人生のうちの1/3と言われている睡眠の時間

腰痛・床ずれなどの防止にもつながっていくマットレス選びの重要性をご存じでしょうか？

じょくそう

腰痛・床ずれ(褥瘡) は なぜできるのか？

寝ている間に「部分的に」負荷がかかっているのが原因の一つとして考えられます。

使っている寝具(マットレス・布団)がご自身の身体にとって硬すぎる・柔らかすぎる・へたっていたりすると、体圧分散が偏ったり、就寝中の姿勢が悪くなったり、寝返りがしづらかったりと寝ている間に身体の重さが一部に集中してしまう環境になってしまうのだそうです。

とくに年齢を重ねると、気付かないうちに筋肉量が落ちていて寝返りがうておらず、負担が分散されていないということが起こることもあるようです。

自分に合ったマットレスとは…??

男性

体形 \ 身長	小柄	平均	高身長	超高身長
小柄	緑	やや柔らかめ		
平均	黄	普通	橙	
大柄	超硬め		硬め	緑
超大柄	超硬め			黄

女性

体形 \ 身長	小柄	平均	高身長	超高身長
小柄	柔らかめ			
平均	緑	やや柔らかめ	紫	
大柄	黄	普通	橙	
超大柄	硬め			

※表はあくまで目安です。

おすすめ
マットレス
のご紹介



タイカ

アルファプラ
すくっとRe

レンタル可能



- 硬さの異なるウレタンフォームを組合わせ、快適な眠りを提供
- 動作能力の維持、ADLの向上を目指している方にオススメ
- 高弾性で動きやすさをサポート



TAISコード:00563-000108 品番:RSKT-REA1R

身体に負担をかけずに安心して眠るために
ご自身にあったマットレスを使用してみたいかがでしょうか？

事業所No:4372300915

有限会社ひまわり
TEL0964-32-2213

宇城店：熊本県宇城市松橋町東松崎602
大津店：熊本県菊池郡大津町中島99-1
<https://himawari-kumamon.com/>