

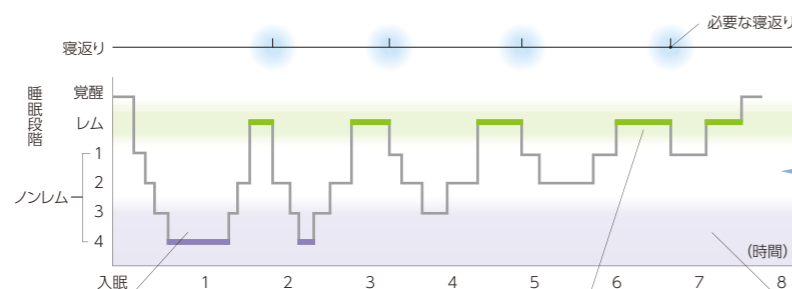
自然のリズムで、美しく生きる。

心とからだには一日の理想のリズムがあります。
 一日の理想のリズムにとって
 入眠～目覚めの眠りのリズムは欠かせない要素です。

「眠りのリズム」と「役割」

ひと晩の間に、約90分の周期でレム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)が交互に繰り返されます。
 このリズムの中で、体温やいくつかのホルモンと連動して、睡眠は大切な4つの働きをしています。

〈良いと考えられる眠りのリズムの例〉



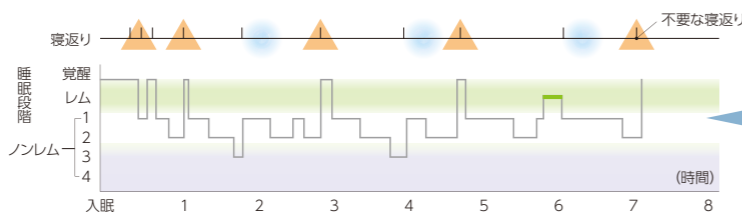
脳とからだの疲労回復
 脳は意識のある限り働いています。その脳をじょうずに休ませることが重要です。

ホルモンの分泌
 成長ホルモンやメラトニンなど、肌の再生に影響のある様々なホルモンが分泌されます。

記憶の整理と固定
 レム睡眠の間に、昼間に経験したことや学んだことを脳に定着させています。

ストレスの消去
 ノンレム睡眠の間に、精神的なストレスを消散させるコルチゾールが分泌されます。

〈悪いリズムの例〉



無理な寝姿勢だったり、熱や湿気がこもると、寝苦しくなって不要な寝返りが多くなり、眠りのリズムが乱れます。

質の高い眠りのための4つのポイント

～ マットレスと眠りの関係 ～

寝返り

体圧分散

寝姿勢

寝床内環境

1 寝返りがしやすい!

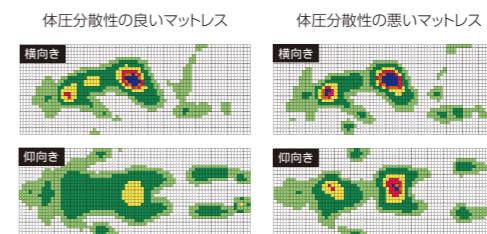
必要な寝返りの役割とは...

- レム睡眠とノンレム睡眠をスムーズに切り替え、眠りのリズムを整えます。
- 圧迫されている部分の血行を促したり、ふとんの中の空気を入れ替えて寝床内の温度と湿度を調整したりします。

2 体圧分散性が良い!

体圧分散性とは...

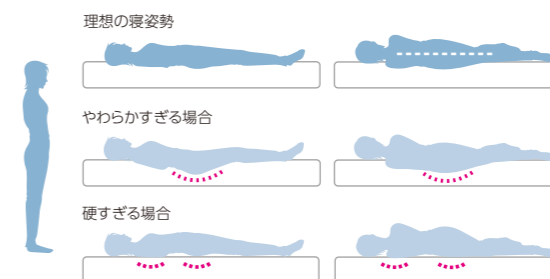
- からだ全体にかかる圧力をまんべんなく分散させる性能です。



3 寝姿勢に無理がない!

理想の寝姿勢とは...

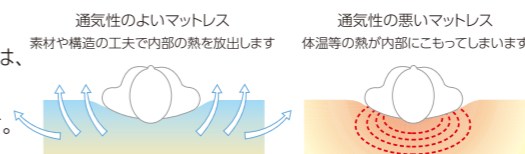
- 背筋が、立っている時とほぼ同じまっすぐな状態です。



4 寝床内環境が心地よい!

理想の寝床内環境とは...

- 気候の変化が大きく多湿な日本では、ふとんの中の湿気を取り除き、清潔に、快適に保つことが重要です。



ASLEEPのおすすめ

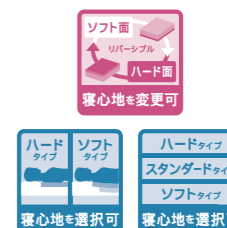
樹脂弾性体ファインレボ (P18)



※寝返りのイメージです。



チェンジ & チョイス (P26・P27・P44)



換気・日干し・水洗い (P20)

