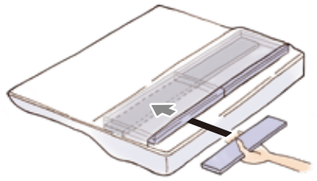
「横向き寝」の高さ調整シートの使用方法について

横向き寝は肩幅がある分、仰向けよりも高いまくらが合う傾向にあります。頭が落ちたり、肩に圧力を感じる場合は、**高さ調整シート【大】**で調整できます。それでも低い場合は、**高さ調整シート【小】**を追加し、調整してください。

高さ調整シート【小】を入れることで、首（けいつい）の高さを高くすることができます。



高さ調整シート【大】と、一緒に入れる際は**高さ調整シート【大】**の下に入れてください。

※ P6ページのQ&A、「**頭**（後頭部）**が丸くて猫背の場合**」もこの方法で調整できます。

〈専門家コラム〉 快眠するための秘訣 ～合うまくら、合わないまくらとは～

1万人以上の方に体に合ったまくらのアドバイスをしてきましたが、**ほとんどの方が高すぎるまくらを使っていました**。自分で思っているよりも、ピッタリ合うまくらは低いことがほとんどです。**最初は物足りないと感じるくらいがちょうど良い高さのまくら**です。

高すぎるまくらのデメリットとしては、「肩や首に負担がかかる」「首にしわがよる」「気道が狭くなりいびきをかきやすい」という状態があげられます。心当たりがある方こそ、高さ調整シートを入れず**そのままの高さでセブンスピローを使用してみてください**。

ただ、あたらしいまくらの使い始めでは、本当は合っているのに合わない感じがしたり、肩や首が張る、また寝つきが悪くなることがあります。それは、いままでのまくらと比べ、高さや質感・寝心地が違い、慣れていないことが影響しています。

そのため**一般的に、まくらに慣れるまでには1～2週間は必要**と言われています。

数日寝て、合わないと決めるのは早いかもしれません。

ただ、1～2週間経過しても違和感がある場合はまくらが合っていないので、高さ調整などを行い調節しましょう。

教えてくれた人

快眠セラピスト／
睡眠環境プランナー

三橋 美穂氏

お問い合わせ　24時間・365日受付

ショップジャパン カスタマーサービスセンター

☎0120-096-013

FAX 0120-700-037 / E-MAIL info@shopjapan.co.jp

株式会社 オークローンマーケティング

〒461-0005
愛知県名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F

正規販売元　ショップジャパンは
トゥルースリーパーシリーズの正規販売元です。

IN000532-03

True Sleeper　トゥルースリーパー
セブンスピロー

まくらが変わると目覚めが変わる

快眠のしおり

初めて寝る前に読む
トゥルースリーパー セブンスピロー
スタートガイドブック

保存版

True Sleeper

トゥルースリーパー
セブンスピロー 快眠のしおり

セブンスピローは、普通のまくらと違い頭から背中まで上半身を支える、大きなまくらです。
本紙は、このまくらの概念を超えた大きなまくらを、正しくお使いいただくためのしおりです。
正しく使って気持ちよくお眠りください。

P.2 …… 準備編 ／ **使用前に、正しいセッティング**
P.3 …… 使用編 ／ **快適にお使いいただくために ～睡眠の疑問Q&A～**
P.5 …… 調整編 ／ **数日寝て、違和感があったら**
裏表紙 …… 調整編 ／ **横向き寝での使用方法・専門家コラム**

使用前に、正しいセッティング

本体の向き・カバーの掛け方・体の位置の3つがポイントです。

Point 1 頭と背中、正しい向きをチェックしましょう

頭 側 高い

背中側 低い

高い方が「**頭**」側、
低い方が「**背中**」側です。

逆に使用しないように
厚みの違いをチェック

Point 2 カバーは向きを確認して装着しましょう

頭 側
本体を入れる
ジッパーがあります

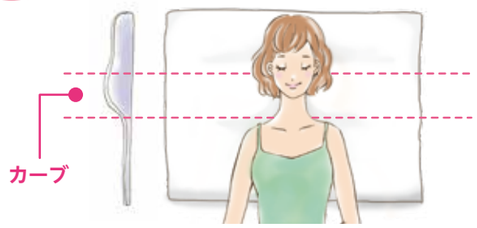
背中側
トゥルースリーパーの
タグがあります

白い面が「**上**」側です。

独特な形状に合わせて立体的に縫製されています。向きを確認して装着しましょう。

カバーの形状は特殊なので
向きを確かめましょう

Point 3 正しく寝る位置を確認しましょう



カーブに首をはめる
イメージで寝ます。

頭や首など一点だけに圧力を感じないように
心がけましょう。

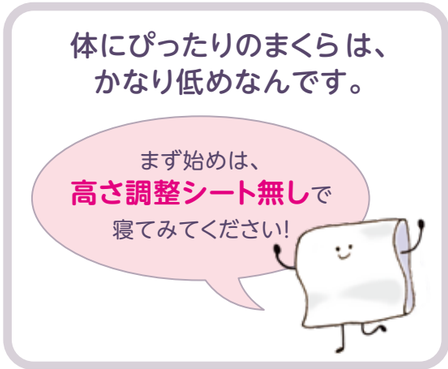
上にあがりすぎないように

快適にお使いいただくために

～セブンスピロー睡眠Q&A～

Q. 高さ調整シートは、使った方が良いの?

A. まずは使用せずに寝てみましょう。

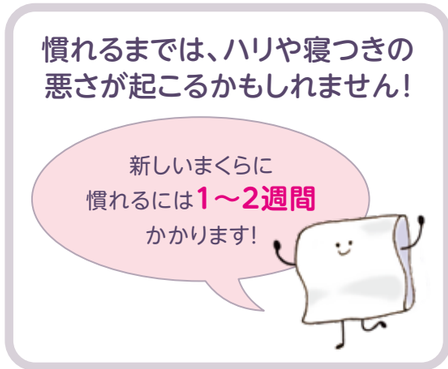


ご存知ですか? 高いまくらのデメリット

- ☑ 肩や首に負担がかかりやすい
- ☑ 首にシワが寄りやすい
- ☑ 二重アゴやほうれい線の原因になりやすい
- ☑ 気道が塞がれイビキをかきやすい

Q. 自分に合っているのかわからない!?

A. 合うまくらでも慣れるまでには数日かかることも。何日か寝て試しましょう。



ご存知ですか? 新品まくらの豆知識

新しいまくらに慣れるまでの間、肩や首が張る・寝つきが悪くなる場合がありますが、まくらに慣れるまでには時間がかかるとされています。

Q. 寝姿勢で睡眠が変わるってホントなの?

A. 睡眠中、肩や首に負担や違和感を感じる場合は「仰向け」がおすすめです。

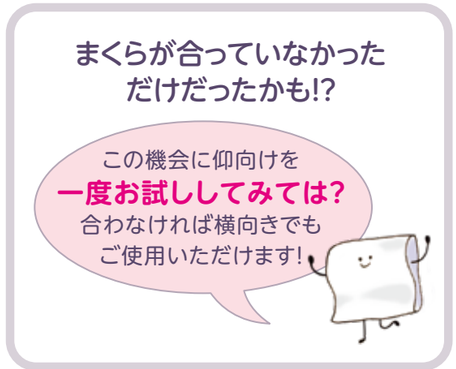
「仰向け」と「横向き」寝姿勢だけでも体圧の分散に違いがあります。

体全体で体圧を分散しやすい

部分に体圧が集中しやすい

Q. 横向きで寝てたけど、仰向けで寝られるかな?

A. 今までが横向きだからといって、横向き派だとは限りません。



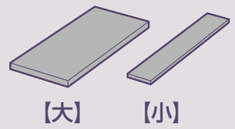
ご存知ですか? 仰向けで寝づらい理由

合わないまくらや、高すぎるまくらだと、しっくりこないために仰向けで寝づらいことがあります。セブンスピローで仰向け寝にチャレンジしてみてください!

数日寝て、違和感があったら
合うまくらに調節する2つのポイントを解説します。

違和感の理由は、セブンスピローと首・肩など、体の間に隙間があるためと考えられます。頭の形や姿勢・好みのまくらには、個人差があるため、何も調整をしていない状態で違和感を感じたら、高さ調整シートで、調整をしましょう。

高さ調整シートは商品と一緒にお届けしています



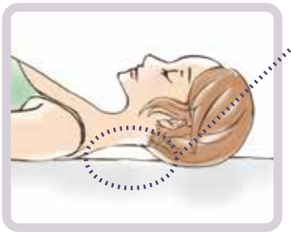
高さ調整シートは【大】【小】の2種類があります。

※シングル～ダブルのサイズによって枚数・大きさが異なります。
高さ調整シートについて詳しくは取扱説明書をご確認ください。

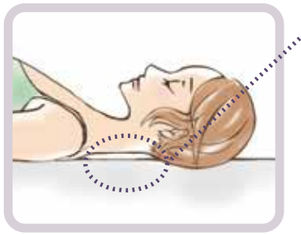
隙間を埋めて合うまくらにする 2つのポイント

ポイント 1. 頭の形に合わせた調整をしてみましょう。

❶ 後頭部に圧力を感じる場合は、頭が丸く、首に隙間が空きやすくなっています。



頭（後頭部）が丸いと首に隙間が空きやすい



頭（後頭部）が丸くないと隙間が空きにくい

❷ 高さ調整シート【小】で、首の隙間を埋めて快適なまくらへ調整できます。

※高さ調整シート（小）を入れることで、首（けいつい）の高さを調整することができます。

ポイント 2. 姿勢に合わせた調整をしてみましょう。

❶ 立ち姿勢が猫背か確認します。

確認の仕方

自然に直立し、5mほど先の床をみます。
その時の姿勢を、姿見や、ご家族にみていただきましょう。

❷ 猫背の方は、睡眠中も前傾姿勢になりやすいので、首から頭にかけて浮きやすくなっています。 ※ 一般的に立ち姿勢と寝姿勢はほぼ同じと言われます。

猫背の方は、寝たときも上半身が前傾になりやすい

猫背でない場合隙間が空きにくい

❸ 高さ調整シート【大】を使うことで、頭の隙間を埋める調整ができます。

※高さ調整シート（大）を入れることで、頭全体の高さを高くすることができます。

Q. 頭(後頭部)が丸くて猫背の場合はどうしますか？

A. そのような方は一般的に少ないと言われていますが、まずは高さ調整シート大を入れてそれでも低い方は小を入れて調整してください。

調整したら、また1～2週間寝て試してみましょう!