

「日だまり枕」使用方法

この「日だまり枕」は、ストレートネックの方を対象に開発されております。

後頭部や首の骨にかかる負担が少なくなるため、頭部への血行がよくなり、朝の目覚め、スッキリ感を味わっていただくことができます。

今日から日だまりの眠りをお楽しみください。

- ① まずはそのままの高さで使ってください。
固くないベッドまたは、布団の上が理想です。



- ② 寝る位置は、図のように肩と首の境い目が枕のふちに当たるところを目安にしましょう。



- ③ 枕の高さが低いと感じる場合、フェイスタオルを
図のように1枚乗せて高さ調節してください。



※ 寝る姿勢は、はじめ仰向けが理想です。それから横向きになっていただいても構いません。
寝返りを打ちながら、自然に正しい位置になっていきます。