

横向きの正しい寝方

ベッドで寝ている方は、マットレスを2ヶ月に1回ひっくり返しましょう!!

首から腰まで一直線になるように寝ます!



☆ポイントは2つ☆

① 枕を座布団1枚分高くする

② 膝の間に座布団を一枚挟む

※膝は曲がっている状態です。



頭が下がって首が曲がり、腰が捻じれた状態



横向きと仰向けを繰り返して寝ている方は、枕の高さが合っていない!

寝ている間に首や腰を痛めてしまっています。お心当たりの方は是非一度試してみてください!