自分にあった枕の高さの調整方法

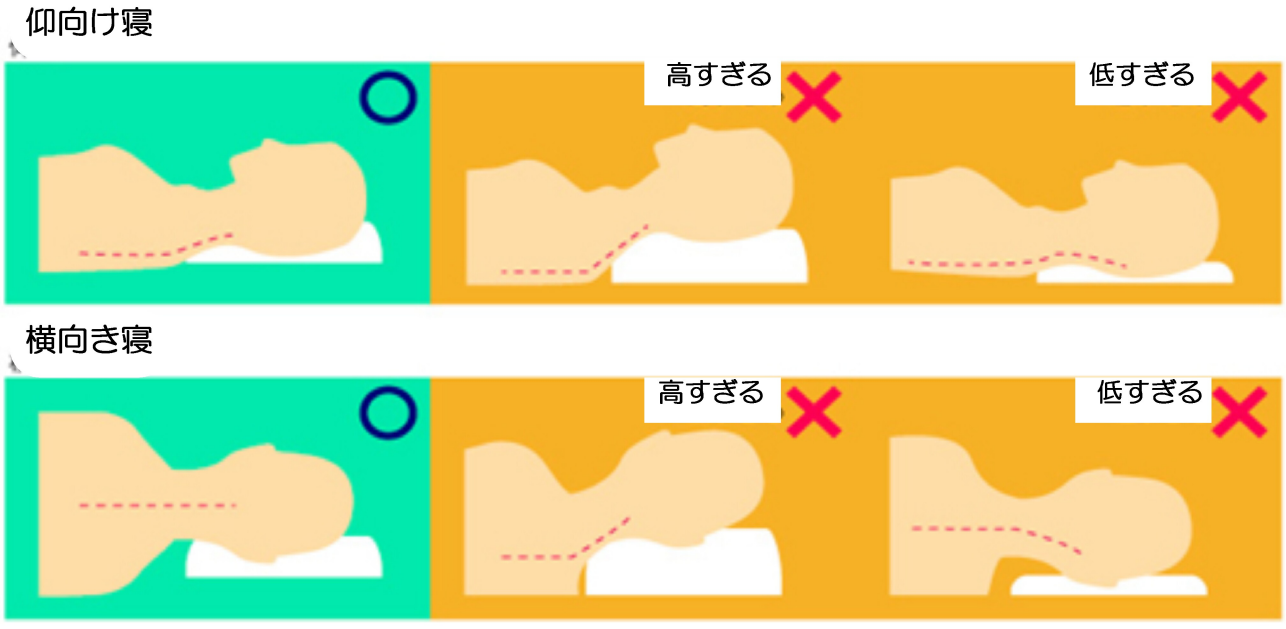
寝苦しい夜、どうも枕の高さが合っていないようなときはありませんか？
今回は自分の身体にあった枕の高さ調整法を解説していきます。

☆仰向け時の枕の高さ調整☆

仰向け時の調整方法での**ポイント**が**立ち姿勢**をチェックすることです。壁に背を向けて立ち、壁からの頭や首、背中の隙間を確認します。その**隙間が埋まる幅**が仰向け時に**理想的な枕の高さ**になります。今使っている枕が低かったり高かったりする場合は、バスタオルなどを使って隙間を埋めるようにして寝てみてください。このときにもう一つ**ポイント**として**顎が少し引ける**ように後頭部の上の方を少し高くしてみてください。高くすると言っても呼吸がしづらいほど高くなってはいけません。

☆横向き時の枕の高さ調整☆

横向きで寝ることが多い方の枕調整では、寝た時に首から腰までの**背骨が一直線**になるようにすることがポイントです。横向きで寝る場合、肩幅がある方は仰向け時よりも高めに調整する必要があります。**肩幅の厚み**がある分、**首が曲がってしまう**恐れがあるからです。あとは寝た時に**首を丸めてしまう**ような位置も**不良肢位**なので仰向け時と同じように立った時と同じような首の位置にすることを心がけましょう。



最後にお布団に入ったら**ゆっくりと深く呼吸**をするようにして自律神経を整えながら、首や腕などの各関節を軽く揺さぶる様にして**力を抜いてリラックス**した状態で寝るようにするとよいでしょう。