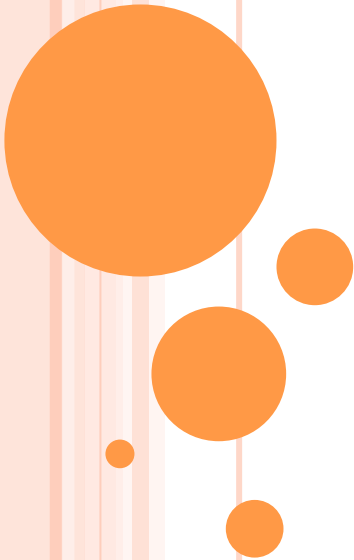


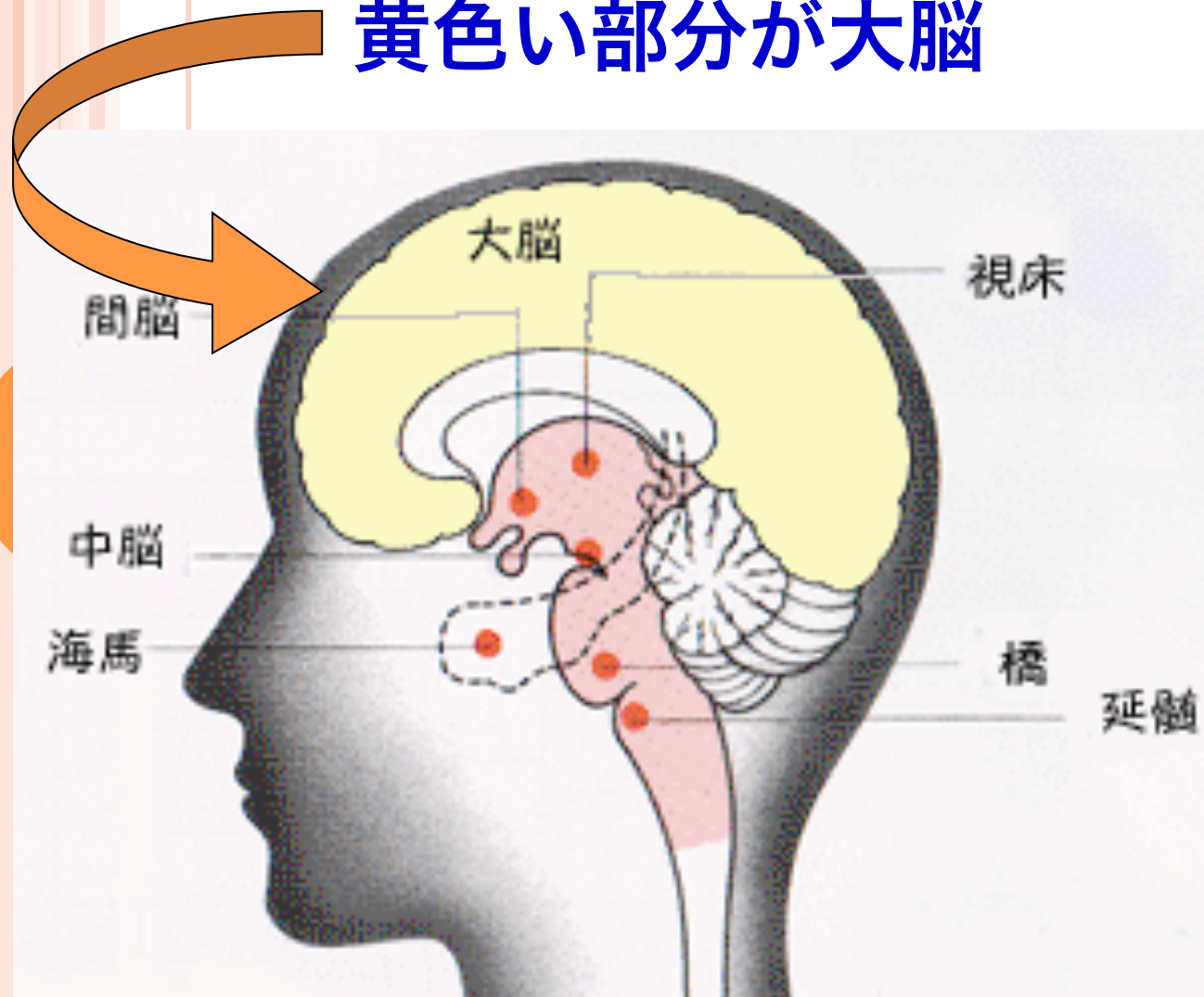
枕合わせの極意



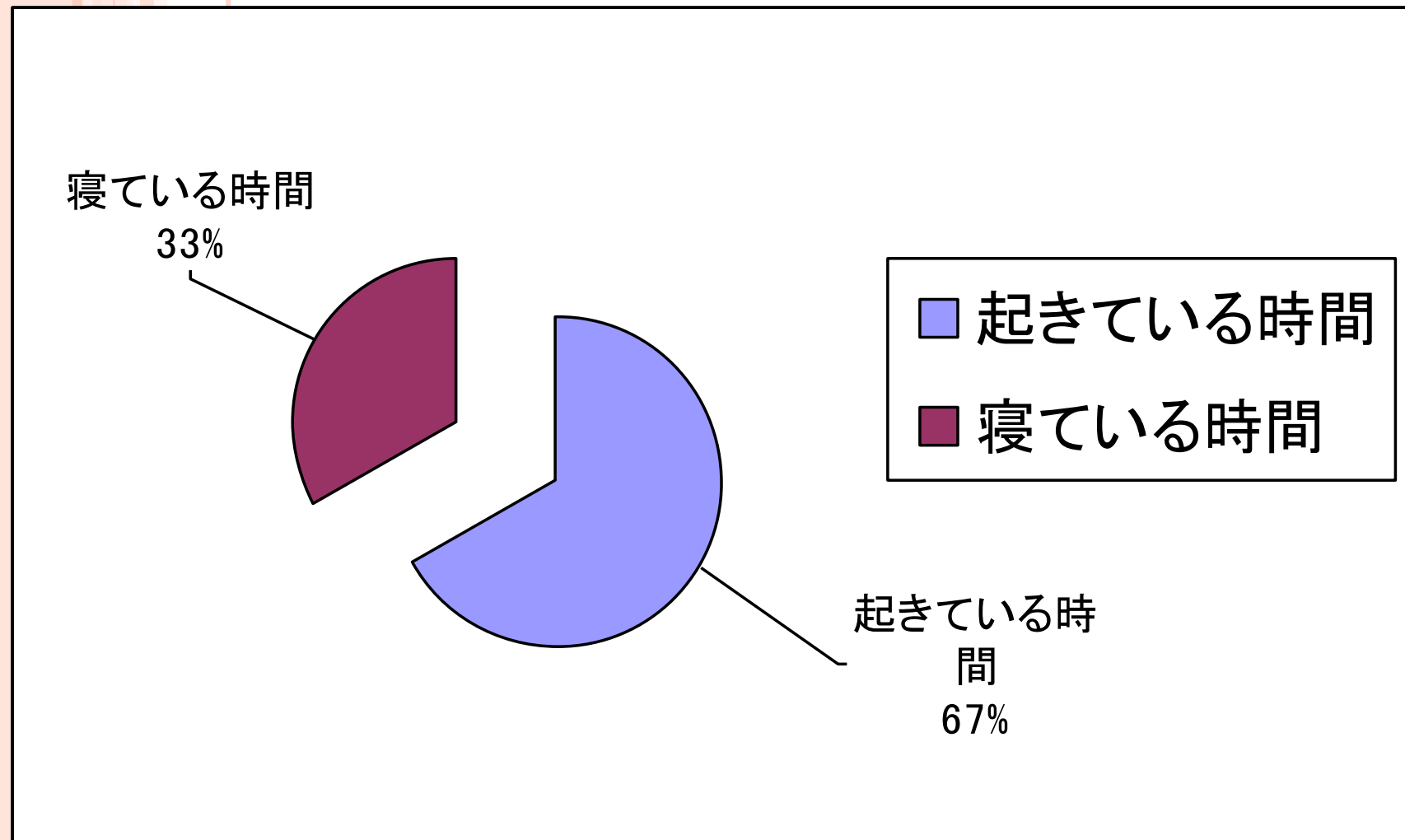
奥剣一
砂川弘志
田原浩行
高宮史絵
高橋佑宜
鶴巻洋祐
保木翔真
水野幸一

眠りとは？

黄色い部分が**大脳**



生きて行く上で欠かせないもの！！



みなさん、突然ですが・・・

自分にあった枕を使っていますか？



枕の必要性

S字に曲がって
いる！→



スキマが
できる→



みなさん、「枕あわせ」という技術をご存じですか？



枕あわせとは・・・

- 個人の頭の形や、体型に合った高さに調節して快適な眠りをもたらす技術である。
- 高さだけでなく、個人の好みにあった素材や柔らかさも調節する。



「紺太」の入り口です。



・東京西川チェーンの「眠りの専門店」として、ピッタリオーダー枕や健康寝具のご提案。羽毛布団や綿ふとんの仕立直し致します。2F オーダーカーテンは700の吊りサンプルからゆっくりお選び頂けます。



「トータルリビング『紺太』情報」

- 創業1873年（明治6年）、高田に来て35年
- 創業当時は染物屋、その後何でも屋を経て、現在の寝具屋に至る。
- サービスをはじめるきっかけは...

肩こりなどの原因は枕かもしれないという認識が高まってきたため。



染物！



パジャマ



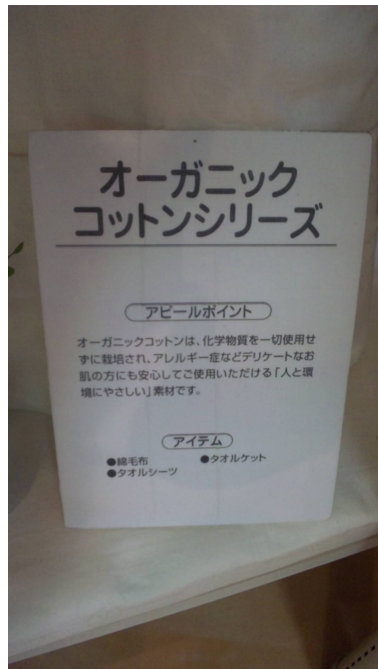
アイデア枕発見！？



↑ テレビを見るときにちょうどいい枕。



オーガニックコットンシリーズなど・・・



カーテン、寝具。



ピローアドバイザーとは？

ピローアドバイザー：pillow adviser
(pillow=まくら adviser=助言者、相談相手)

- ・睡眠に関する科学的な知識
- ・まくらの構造・素材・機能についての知識
- ・ピロースケールを使った計測方法

などの日本睡眠科学研究所の講習を修了した枕に関する専門家のこと。



ピローアドバイザー養成講座
修了証書

殿

あなたは日本睡眠科学
研究所が主催するピロー
アドバイザー養成講座の
教育課程を修了された
ことをここに証します。

平成

日本睡眠科学研究所



講習を終了すると
このような認定
書がもらえます！





睡眠に悩むO君は
ひらめきました！

よし、枕を買おう！！！！



☆枕あわせの手順

1、カルテを作成中・・・

何か睡眠で悩んで
いることはありますか？

えっと・・・
よく眠れなくて。
授業中眠くなる
んです。



1. 眠りに関する「ユーザーカルテ」の作成



カルテの内容

ピットリまくら 「ユーザーカルテ」 平成 年 月 日

上越 紺太

* その後の微調整(無料)の為、データを残しておきます。太枠内をさしつかえない範囲でお答え下さい。

ご自分について	お名前	様	男	女	生年月日	年	月	日	才	
	TEL ()	—	ご住所	身長 cm / 体重 kg						
	当店を何でお知りになりましたか？				A 新聞	B テラシ	C 情報誌			
					D 知人に聞いて	E インターネット	F その他			
睡眠について	商品情報・売り出し等のご案内をお送りしてもよろしいですか？				はい・いいえ					
	睡眠についてなにかお悩みがございますか。									
	1 寝付くときの姿勢は？	A 仰向け	B 横向き	C うつぶせ	D 決めていない					
	2 気になる自覚症状は？	A 肩こり	B 首痛	C 頭痛	D 腰痛					
まくらについて	3 アレルギーの有無は？	A アトピー	B ぜんそく	C そば	D 羽根					
	4 睡眠時の体の悩みは？	A 冷え性	B 寝汗	C ほてり	D 特になし					
	5 現在の枕のお悩みは？	A 硬い	B 柔らかい	C 高い	D 低い					
	6 現在の枕の形は？	A 	B 	C 						
敷き寝具	7 現在の枕の中身は？	A 羽根	B ポリエステル	C そばがら	D パイプ					
	8 首の既往症は？	A むち打ち症	B 頸椎ヘルニア	C 頸椎変形	D 頸椎損傷					
	9 あなたの敷きふとんは？	ふとん	A 綿100%	B 羊毛(混)	C ウレタン	D その他				
	10 現在の敷き寝具の硬さは？	ベッド	A スプリング	B ポケットコイル	C 低反発	D ラテックス				
11 現在の敷き寝具の使用年数は？	A 3年未満		B 5年未満	C 10年以上	D 判らない					

計測による結果	首の高さ	頭の高さ	首の長さ	後頭部
	cm	cm	cm	出・普・平

STAFF ONLY			
担当者			

アフター項目			
月	日	内容	担当

1. 寝付くときの姿勢は？

A：仰向け B：横向き

C：うつ伏せ D:決めていない

これは眠りにおいて最も重要といえる寝付くときについての質問です。

「仰向けがいいのでは？」と思われがちですが、横向きも呼吸がしやすく眠りやすいと言われていて良いそうです。



2.気になる自覚症状は？

A:肩こり B:首痛 C:頭痛 D:腰痛

E: いびき F: 不眠 G: 特になし H:その他

これは枕を作成されるお客様のお悩みに関する質問です。

ちなみに、Cの頭痛は血流などの影響である肩こりなどの症状がひどくなった先の症状と言えるため、特に気をつけないといけません。



3. アレルギーの有無は？

A:アトピー B:ぜんそく C:そば D:羽根
E:特になし F:その他

枕ではそばがらなどの素材を使用するので、アレルギーに関する質問は重要です。



4.睡眠時の体の悩みは？

A:冷え性 B:寝汗 C:ほてり D:特になし
E:その他

枕は素材によってはむれやすいというよう
なものもあります。

このような悩みを確認し、素材選びの時の
アドバイスに役立たせます。



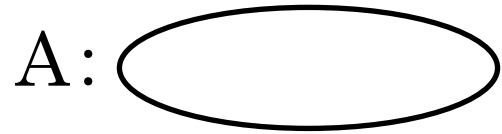
5.現在の枕のお悩みは？

A:硬い B:柔らかい

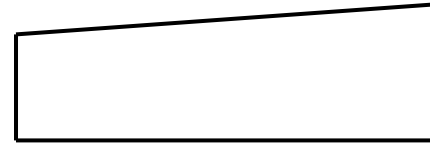
C:高い D:低い E：特になし



6. 現在の枕の形は？



B:



C:



D:その他



7.現在の枕の中身は？

A:羽根 B:ポリエステル C:そばがら D:パイプ
E:低反発 F:ウレタン G:使わない H:その他



8.首の既往症は？

A:むちうち症 B:頸椎ヘルニア C:頸椎変形
D: 頸椎損傷 E:その他



9.あなたの敷きふとんは？

ふとん・・・ A:綿100% B:羊毛

C:ウレタン D:その他

ベッド・・・ A:スプリング B:ポケットコイル
ル

C:低反発 D:ラテックス



10.現在の敷きふとんの硬さは？

A:硬い B:ふつう C:やわらかい D:その他

敷きふとんと枕合わせは関係の内容に思いますが、敷きふとんの硬さで沈み具合が変わり、望ましい枕の高さでなくなってしまうこともあるため、確認をとります。



11.現在の敷き寝具の使用年数は？

A:3年未満 B:5年未満
C:10年以上 D:判らない

ふとんも永久に使えるというものではありません。



これはなんだ？？？



その名はプレスシェーバー！！！！

2, これで頭の形を調べます。

なかなかきれいな
頭の形してるね～



はい。
力をぬいて～。



3, 枕の素材選び

これはパイプです。2種類あるんです。



これは綿。





これは **そば殻**。



備長炭入のパイプ。



低反発。

枕ってこの中の1つの素材から
でき
ているんでしょうか???



いいえ！ 違うんです。

トップと**ベース**の2重構造で出来ているんです！！



ベース

トップ

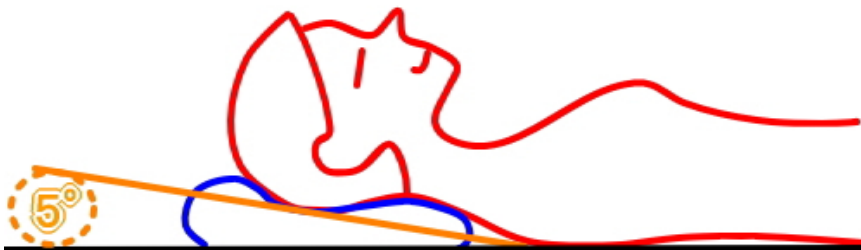


4, 枕の高さの調節

寝ている姿を見れば
身体に合う適当な高さ
がわかる！！



首の角度は 5° が快適！



枕の形だけでもこんなにあります！



色々な種類の枕をどんどん試しま
す





いろんな体勢になって、
分
にあった枕を選びます。



鼻とアゴのライ
ンが一直線が理想
です。



診断終了です。



診断が終われば...

実際に枕を作ります。



素材を詰めて、



素材を測って。



所要時間は、20～30分です。



フタをして。



さてさて、少しの待ち時間
に・・・



↑おいしいカステラと
話題のお茶を→
買っちゃいましたよ



完成！

自分にピッタリの枕が選べました。



ご予算は？

8,000円～

25,000円



どんなひとが枕あわせをするの？

- 30～40代の女性が多い。
- 最近はカップルや夫婦で訪れ、男性の方も増えている。
- なんと小学校6年生のお客さんも！

スゴイネー！



そんな『紺太』さんの願いは...

**「眠りを通じて地域みなさまに
健康な暮らしを提供したい！！」**



取材してみて・・・

- ・ 眠りを通じて地域を活性化するという「紺太」の思いに感動しました。こういう素晴らしい精神を持った伝統あるお店に出会えてよかったです。また行きたいそう思えるお店でした。

