



発行/こおげ建設(株)  
八頭郡八頭町宮谷200番地2  
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668  
E-mail: info@koge.co.jp  
http://www.koge.co.jp

Boo Foo Woo  
Vol. 42  
2012.3.24 Sat

温度と湿度の  
バリアフリー  
家の隅々まで  
ほっかほっか!



高気密 高断熱  
ファースの家

Never give up  
がんばろう日本!  
つなげる想い・  
つながる希望



春眠暁を覚えず

春の夜は寝心地がよく  
朝になってもなかなか目が覚めない。  
ということでも今回のテーマは

## 「枕」にしました。

調べていると・・・「良い枕との出  
合いは人生に大きく影響します。」  
などもありました。

「たかが枕」と思う方は、残念ながら  
本当に自分にあつた枕を愛用されてい  
ません。」とのこと。

今更ですが、人生の3分の1は睡眠  
状態にあります。

そして、睡眠には重要な役割があり  
身体の治療や成長に大きな影響を与え  
ます。

快適な睡眠をする上で自分にあつた  
枕は、必要不可欠なアイテムです。

## 相性のいい「枕」

相性のいい枕は体圧を分散し、首す  
じや肩の筋肉を不自然に緊張させるこ  
とがないので「すぐ眠れる」「深く眠  
れる」「途中で目がさめない」質のい  
い眠りができます。

枕の役割は寝ているときに、敷布団  
と頭部・頸部の間にできるすき間を埋  
めて頭部と首すじをしっかきり支え、体  
圧を分散することです。

このすき間は体形や骨格によって個人  
差がありますから、当然人によって適  
した枕が違ってくる訳です。

## 「枕」の選び方のポイント

枕選びのポイントはいくつかあ  
りますが、一番大切なのは枕の高  
さです。

枕の高さを選び間違えると頭部・首すじ・  
肩のどこかに集中的に体圧がかかってし  
まい質のいい眠りを得ることができませ  
ん。この場合の枕の高さとは見た目では  
なく、実際に枕に頭を下にした場合のこ  
とです。

最近の枕には様々な材質が利用される為  
、適切な高さの枕を選ぶのは意外と難し  
いです。



二つ目のポイントは形です。  
以前なら枕はほとんど四角が定  
番でしたが最近の枕は違ってき  
ています。

これはより深く快適な眠りをとる上で  
枕の研究が進んできた証でもあります。

枕は単純に頭を置く為のものではなく  
で、首筋から肩の隙間を埋める為のもの  
で、そのフィット感が枕には大切です。

従って枕の最良の形状を選ぶ上でフラッ  
トの四角は、本来の役目からすれば寧ろ  
適切な枕の形とはいえません。

しかし、これは枕の材質にも関係するの  
で一概にはいえませんが、間違っても俵  
型が最適な形にはなりません。

## 「枕」の材質

国内では蕎麦殻や綿わたが長く使わ  
れてきましたが、睡眠時の姿勢維持を  
考えると最適な材質とはいえません。

頭部から肩の隙間を埋め体圧を分散  
する上で反発性のない素材、或いは反  
発の強すぎる素材は適切な枕の素材と  
ならないでしょう。その点今主流にな  
りつつある低反発素材は良い素材とい  
えます。

中でも、テンピュール※は枕の素材と  
してはベストだと考えられています。  
また、枕の主材ではありませんが、枕  
カバーは衛生面に優れたものをチョイ  
スしてください。

最近では、枕カバーに備長炭が配合  
されたものもあり、枕の湿度調整と  
リラクゼーション効果を与えるものもありま  
す。

最も、首が休まる究極の場所といえ  
ば、宇宙空間！なぜなら、そこでは人  
は重力すら感じなくなり、究極のリラ  
クゼーション状態を味わうことができるとい  
うことです。

宇宙キター！です。

※テンピュール

アメリカ航空宇宙局(NASA)が  
スペースシャトルの打ち  
上げ時に飛行士にかかっ  
てくる強烈な重力を緩和する  
ことを目的として開発した  
体圧分散機能を持つポリマ  
ー系新素材。

## どん太くんのちょっといい話



### 菜の花とたらこの混ぜご飯

菜の花・・・1/2束  
たらこ・・・1腹  
あたたかいご飯・・・茶碗2杯分  
オリーブ油・・・少々  
塩・・・少々  
酒・・・少々

1. 菜の花は1~2cmの長さに切る。沸騰した湯にオリーブ油・塩各少々を加え、菜の花をサットゆでざるにあげ、粗熱をとって水気を絞る。
2. たらこは薄皮に切れ目を入れて酒少々をふり、ラップで包んで電子レンジで約1分加熱する。
3. たらこの薄皮を除いて身をほぐし菜の花とともにご飯に加え混ぜ合わせる。

菜の花は栄養価が高く、ビタミンCやカロテンが豊富なほか、カルシウムや鉄分なども多く含みます。ビタミンCには美肌効果があるそうですよ。

生まれてはじめて結膜炎というものに罹りました。春になったと浮かれていると、大変大変。みなさんも気を付けてくださいね。・・・でも春ってこの歳になってもウキウキしますよね。

編集:おおろ