

自分に合う高さの枕を作ります

用意するもの

- ★ いつも使用している枕
- ★ バスタオル 3枚
- ★ 手ぬぐい 1枚

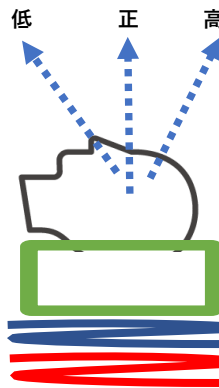


図2

枕の高さの目安のPOINT

- A 寝た状態で息が吸いやすいこと
- B ツバが飲み込みやすいこと

作ってみましょう

- ① バスタオルを三つ折りにして枕の下に置く

↓ 図1

寝てみて、A息の吸いやすさ、Bツバの飲み込みやすさを試す

- ② 2枚目のバスタオルを折って、さらに枕の下に重ねて置く

↓ 図2

寝てみて、A・Bを確認してください

- ③ 3枚目のバスタオルを折って、さらに枕の下に重ねて置く

↓

寝てみて、A・Bを確認してください

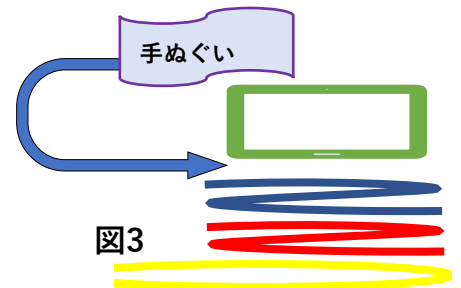


図3

タオルを重ねるうちに、だんだんと息のしやすさに変化が出てきたのがわかりますか？ もし3枚目を入れた時少し高いと感じたら、三つ折りではなく二つ折りにして挟んでみてください 図3

微調整をしたい時は、手ぬぐいをプラスして、A・Bを確認してください

タオルを重ねて高さを調整するうちに、必ずA・Bが最適な高さが現れます

- ④ 良い高さが決まったら、その状態の枕で寝てみてください
- ⑤ 寝ているうちにタオルの厚みが無くなるので、2.3日に1度は高さを再調整してください

