

バネの硬さの調整（女性の場合）

女性の場合は最初は柔らかめの設定でお試し下さい。男性と比べて（首の）力も比較的弱く、体も柔らかいためです。もし調節が硬めで、仰向けの時に枕がスムーズに沈まない、翌朝首が凝ってしまうこともあるためです。

付属品である調節用の六角レンチで、調整ネジは、左端から右端まで（360度 X）約30回転回ります。左端から10回転目位（つまり約3分の1位の位置）でまずお試し下さい。一番左端が一番やわらかく、一番右端が一番硬い位置です。一番左端から、（360度 X）10回転ほど右に回した位置で一晩お試し下さい。

翌朝、その位置でもし柔らか過ぎると感じられた場合は右に1回転～2回転回して（少し硬くなる）下さい。逆にその位置で既に硬過ぎる場合は、左に1～2回転回して（少し柔らかくなる）下さい。（一番左端の一番柔らかい位置で丁度良い方も、又その逆の方も中にはおられます。個人差がありますのでご自分に合った位置（硬さ）を見つけてください）

調整が柔らか過ぎる場合は、仰向けから横向きに寝返った時に枕がスムーズに起き上がってくれません。逆に硬過ぎる場合は、横向きから仰向けに寝返った時に枕が沈んでくれません。ベストの調節のポジションは、**A）** 仰向けから横向きに寝返った時に枕がスムーズに起き上がり、そして尚且つ**B）** 横向きから仰向けに寝返った時に枕がスムーズに沈み込んでくれる位置です。

各人の寝返りの時に頭にかかる重量は、その時の体の調子、力、勢い、角度や姿勢で毎回毎回その都度違います。ペガサスの翼はそれに対応する上下動の動きを提供する硬さをバネで処理していますので、**A）** か**B）** の両方が必ずしもうまくマッチしないことも考えられます。その場合はどちらかを多少優先させてみて下さい。

体の大きめな男性の場合は、普通首の力も強いので、**A）** を優先させます。横向き寝の時になるべくしっかりと枕が起き上がっていることを優先させます。この設定の場合、**B）** の、横向きから仰向けへの寝返りの際は、もし枕が沈んでくれない時がある場合は、頭を下に押し付けて（顎を前に出す感じです）枕を沈み込ませます。

逆に比較的首の力の弱い女性の場合は、**B）** を優先させて、仰向けの時に枕が高すぎて首が凝らないようにする方法がお勧めです。そして仰向けから横向きに寝返った時に、もし枕が起き上がってこない場合は、頭を持ち上げると枕が起き上がります。



写真 1

左端から右端まで約30回転 x 360度回ります。
左端の位置が一番弱く、右端の位置が一番硬くなります。



バネの硬さの調整（男性の場合）

男性の場合は最初は真ん中位（右端からも左端からも約15回転の位置）でお試し下さい。女性と比べて（首の）力も比較的強く、体も硬いためです。調節が柔らかくて横向きの時に枕が起きていないとこの枕の真価が失われてしまうためです。

左端から15回転目でスタートされることをお勧めいたします。左端から右端まで（360°X）約30回転回ります。一番左端が一番柔らかく、一番右端が一番硬い位置です。一番左端から、（360°X）15回転ほど右に回した位置で一晩お試しください。

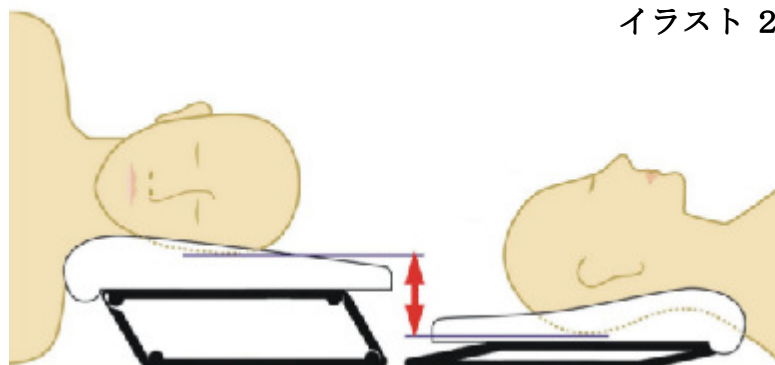
その位置でもし柔らか過ぎるようでしたら、翌朝は右にもう1回転～2回転回して（少し硬くなる）下さい。逆にその位置で既に硬すぎる場合は、左に1～2回転回して（少し柔らかくなる）下さい。（一番左端の一番柔らかい位置で丁度良い方も、又その逆の方も中にはおられます。個人差がありますのでご自分に合った位置（硬さ）を見つけてください）

調整が柔らか過ぎる場合は、仰向けから横向きに寝返った時に枕がスムーズに起き上がってくれません。逆に硬すぎる場合は、横向きから仰向けに寝返った時に枕が沈んでくれません。ベストの調節のポジションは、**A）**．仰向けから横向きに寝返った時に枕がスムーズに起き上がり、そして尚且つ**B）**．横向きから仰向けに寝返った時に枕がスムーズに沈み込んでくれる位置です。

各人の寝返りの時に頭にかかる重量は、その時の体の調子、力、勢い、角度や姿勢で毎回毎回その都度違います。ペガサスの翼はそれに対応する上下動の動きを提供する硬さをバネで処理していますので、**A）**．か**B）**．の両方が必ずしもうまくマッチしないことも考えられます。その場合はどちらかを多少優先させてみて下さい。

体の大きめな男性の場合、比較的首の力も強いので、**A）**．を優先させます。横向き寝の時になるべくしっかりと枕が起き上がってくれていることを優先させます。この設定の場合、**B）**．の、横向きから仰向けへの寝返りの際は、もし枕が沈んでくれない時がある場合は、頭を下に押し付けて（顎を前に出す感じです）枕を沈み込ませます。

逆に比較的首の力の弱い女性の場合は、**B）**．を優先させて、仰向けの時に枕が高すぎて首が凝らないようにする方法がお勧めです。そして仰向けから横向きに寝返った時に、もし枕が起き上がってこない場合は、頭を持ち上げると枕が起き上がります。



重力・引力

枕も寝返りも、重力があるからこそ必要になります。重力が無ければ首も頭も常に自然な状態のままで心地よい睡眠が取れると考えられます。つまり宇宙飛行士は大気圏を脱出すると枕も寝返りも必要なく快適な睡眠が得られるのではないのでしょうか？（その代わりに重力で鍛えることができないので、骨や筋肉が弱くなるなどの反作用があるそうです）

ところでペガサスの翼で寝ることに慣れてきますと、横向き寝（の際の枕の高さ）が心地よいため自然と横向き寝の時間が増えます。（これが健康になる秘訣ですーイラスト7&8）そしてペガサスの翼を使うことによる副産物として、鼾をかく人の場合は自然に鼾が減ります。そしてその際に地球の重力の影響の大きさを感じざるを得なくなることがあります。横向きに寝ますと、どちらかの足が上側、残り側が下側になります。もし両足をきちんと揃えますと、上側の足が下側の足の上に乗る訳ですが、この上側の足の重さが、下側の足に負担になるのです。よって自然と足をずらして重ならないようにしてしまいます。

普段の生活で重力引力などはつつい忘れていますが、1mも地面から離れた高さから落ちればかなり痛いものですが、この重力が睡眠中にもずっと作用しています。横向きに寝ている場合、普通の枕では胸辺りから上の重さがほとんど下側の肩にかかります。（写真3&4）これはよく注意して見ていただくと、肩がかわいそうなほどに押し潰されています。そして首が下側に曲がってしまいます。それで（特にドイツの枕の場合）睡眠中に枕を2重に折り曲げたり、ひどい場合は4重に折り曲げたりします。

普通一般の枕は、一部の例外を除いてあお向けを対象にしています。ペガサスの翼の場合、横向きねと仰向け、そしてその間全てをカバーしています。よって肩一点にかかってしまう重量を、肩と頭の2箇所に分けています。（その反作用として、頭の下側にかかる重量が増えますので、敏感な方はそれを耳で感じる場合もあります。例えば耳が前側に折れていたりするとすぐに気が付きます。）肩のみへの重量を減らして、さらには首をほぼまっすぐに保もつことによってより快適な睡眠が得られることとなります。そして重力をより身近に感じる結果となります。

肩の潰れ方や姿勢など、全く自然のままの撮影です。



ドイツで一般的な羽毛枕



ドイツで一般的なクッション枕



ペガサスの翼

ご存知の通り、体の司令塔である頭と、様々な動作を行う体は、細くなった首の部分でつながっています。よってこの細い首の部分には様々な神経、動脈、静脈、血管などが集まっており、大変大事な場所となります(イラスト6)もしこの首が長い時間正しい姿勢が保たれなかった場合には麻痺の原因となってしまいます。

ペガサスの翼をご利用いただきますと、一晩の睡眠で自然と横向き寝の時間が増えますが、横向きに寝ると背骨がほぼまっすぐとなり、その場合は内臓などのわりと重い臓器も背骨の上には無く、仰向け寝やうつ伏せ寝の場合のような背骨のカーブへの負担が少なくなります(イラスト8)。

横向き寝の場合でもやはり重力は働いており、体の一番下側の部分は圧力を受けますので寝返りは欠かせません。寝返りは、体の一番下側が押しつぶされて我慢できなくなり、その姿勢を変えたい時に起こります。仰向け寝をゼロにすることはできませんが、大事なのは横向きで寝る時間を少しでも増やすことです。

ペガサスの翼は、横向き寝の時の高さとして仰向き寝の時の高さの二つの違う高さを提供する(イラスト2)だけではなく、両者の中間の高さ全てを提供します。よって横向き寝と仰向き寝の中間のどの角度の姿勢でも心地よくお休みになることができます。真横で寝疲れた場合も、完全な仰向けではなく、例えば中間の斜めで寝ると楽な時もありますが、この場合もペガサスの翼はそれに必要な程よい高さを提供します。完全な仰向けよりは斜めの方が背骨への負担はやはり少なくなります。

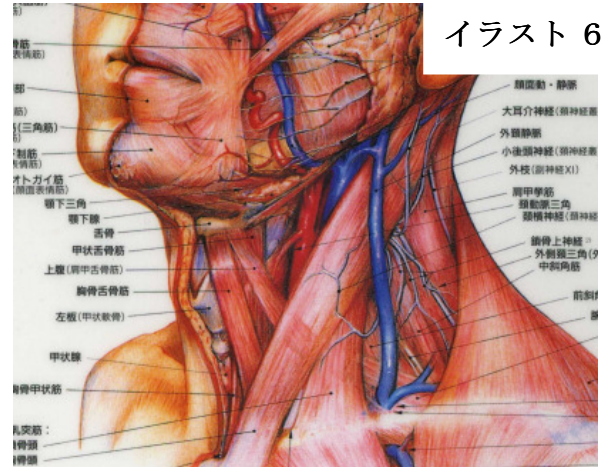


イラスト 6

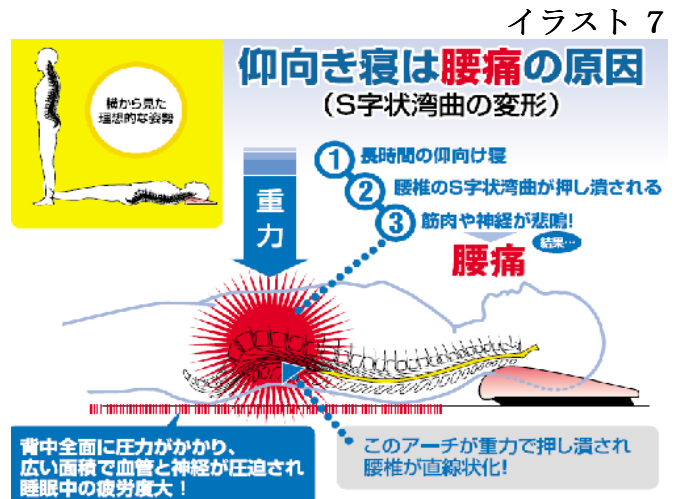


イラスト 7

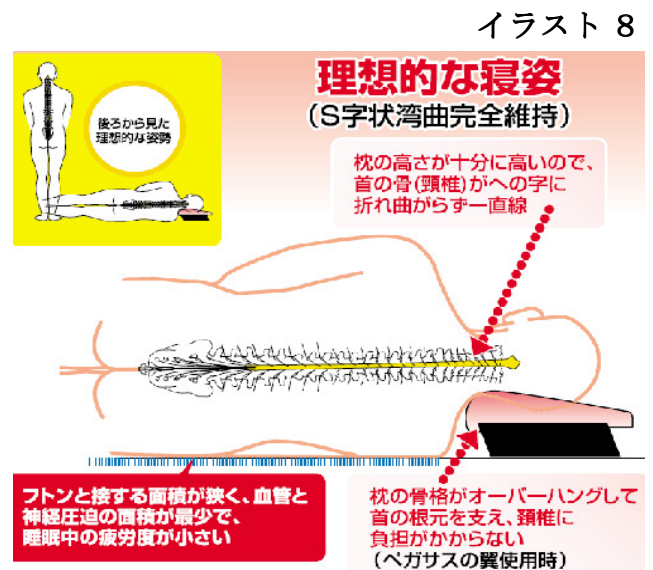


イラスト 8