

あなたに合わせる  
無理のない、理にかなった  
自然派・ロハスな枕

# 私の枕



どこにでも  
持っていこうよ

マイまくら

これなら大丈夫…の完璧なまくらはありません。  
「大切にちょっと手をかけて永く大事に使っていただきたい」  
それが『ねいるケアあんみん枕』です。

ねいるケアあんみん枕 ¥12,600（税込）

「枕の手引書」付き



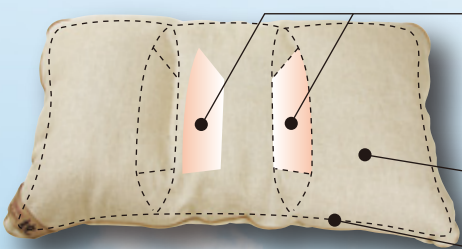
どこにも  
ない！  
どこへ  
行っても！

近江の麻  
専用枕カバー  
¥3,150（税込）

自然素材の麻、天然ウールをふんだんに使用し、  
脳と身体の疲労回復に適した枕です。  
充填物：球状ウール100% サイズ：40×67cm  
生地：枕本体/麻100%、三分割ユニット/麻100%(カラミ織)  
補充用：球状ウール30g

## ねいるケアあんみん枕の 5つの特徴

- 正しい寝姿勢を保てる枕
- 寝返りしやすく横向け寝にも対応できる枕
- 頭寒足熱、ムレない枕
- 丸洗いができるきれいな枕
- 人と地球にやさしい枕



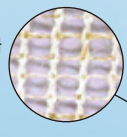
【枕の本体は立体構造】  
麻100%の本体にはマチを付けて三つのポケット  
になっています。  
中に納まる3つのユニットが独立して機能します。  
[仰臥・横臥対応のユニット構造（特許取得）]

【生地素材は麻100%】  
こちよい頭寒（足熱）、ムレ知らずを実現します。

首から肩口にかけて曲線にし、  
寝返りがスムーズにできます。

### 【立体構造のカラミ織】

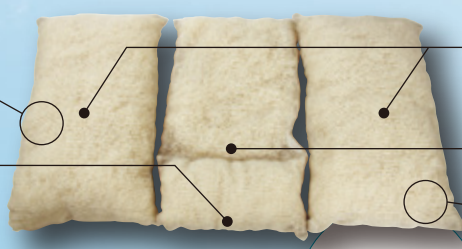
麻100%の素材でウールノッ  
プスの力をいかに発揮。  
通気性に富み、丸洗いにも耐  
えられる、安心・安眠素材。  
21世紀に蘇った蚊帳生地を  
採用。



### 【頸椎支持部】

上向き（仰臥）で休んだ時の枕の高さは  
ここを基準とします。加藤理論の集大成、  
頸椎をやさしくしっかりと支える  
重要部分。腹式呼吸が楽にでき、やさし  
い寝顔に導きます。

↓ あんみん枕の中身 [3つのユニット] ↓



3つのユニットで  
正しい寝姿勢を  
しっかりキープ！

### 【横臥対応部】

少し高めめの左右のユニットが横向きになった時でも  
頸椎をしっかりサポート。肩の負担をカバーします。

### 【後頭部の安定部】

後頭部のかなづち型、ゼッペキ型等に合わせてケアしていただく  
部分です。  
正しい寝姿勢が保てるようにおやすみ前に調節してください。

### 【枕の中身は球状ウール】

英国羊毛100%。蒸れることなく  
朝まで爽やかに。適度なクッション性。  
粉れることなく丸洗いも出来ます。



## ご愛用の方々からの 喜びの声

東京都 MT様  
よく眠れるようになった。  
(薬不用になりました。)  
起きた時、肩こり等が  
楽になった。

静岡県 YO様  
丸洗いでできるので清潔！  
アトピー持ちのウチの子供  
にも安心して使えます。

広島県 SS様  
なんとと言っても自然な感じ！以前の  
プラスチックの枕とは比べもの  
にならない安心感。  
使用半月、調節してすっかり自分  
の枕になりました。

岐阜県 AK様  
「実は、少し高いんじゃないの？」  
と正直思いました。(肩こりが楽  
になったことを思うと)使って納  
得！！今では儲かった気分です。

神奈川県 TS様  
粉殻、羽毛、そば殻を使った  
経験がありましたが、昔から  
高さのある枕は不向きでした。  
このねいるケアあんみん枕を  
使用してまだ数日しか経って  
いませんが心地よく寝入って  
しまうことを思うと、工学的にも  
研究されたものであることも  
素人なりに実感しています。  
毎晩寝床に入るのが楽しみ  
です。

千葉県 MF様  
毎日、快適に使用させて  
頂いています。お天気の日  
に干した夜はいつも以上  
にフワフワで心地の良い  
眠りに就けます。  
一年前に購入した麻の蚊  
帳とセットで使用できる  
夏が待ち遠しいです。

福岡県 NY様  
気がつけば、夜中や朝方に  
トイレに起きなくなった。



## 眠りを 大切に！

快適に  
長く使える  
枕です

### 取替可能なエコ設計 交換・補充 パーツ

 麻100% 枕本体カバー ¥4,200 <small>（税込）</small>	 球状英国ウール100% 補充用ノップス 50g ¥1,050 <small>（税込）</small>
 球状ウール240g サイドユニット ¥3,150 <small>（税込）</small>	 球状ウール130g センターユニット ¥2,625 <small>（税込）</small>

枕のことが  
よくわかる！

### トライアルパッケージ

自分でつくれる！  
トライアルパッケージもご用意できます。  
○麻100% 三分割構造 枕本体側  
○本麻カラミ織 蚊帳生地  
センターユニット サイドユニット×2  
○英国ウールノップス  
70g+60g+240×2=610g  
○補充用ウールノップス30g



# 眠りを大切に。あなたの枕で 脳と身体をしっかりメンテナンス!

たかが枕 されど枕  
脳や身体をやすめるために  
枕は重要な働きをしているのです。

共生と共眠をテーマに  
脳と身体の疲労回復・修復に  
適した枕です

## ねいるケアあんみん枕

### 開発者プロフィール

三島 治 (1956年~)

1996年「あなたの枕を探します」をテーマに「安眠ドットコム」を立ち上げ、インターネット上でも「枕なんでも相談会」を開催し続けている。

また、「ねいるケアあんみん運動」の一環として、地元で安眠講座を開講。小・中・高等学校やPTA役員会などへ出前講座も行い「眠りを大切にしましょう」と呼びかけている。

2006年21世紀に復活した洗えるカラミ織の蚊帳で「グッドデザインしずおか」受賞。2008年日本フィランソロピー協会・まちかどのフィランソロピスト賞 受賞。2009年静岡県磐田市より磐田市民賞 受賞。

蚊帳の博物館館長/日本睡眠協議会公認睡眠改善インストラクター/睡眠環境アドバイザー/静岡大学非常勤講師(人文学部)著書「どうぞ蚊帳の中へ」



加藤 勝也 (1935~2009年)

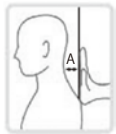
大学卒業後、枕開発に生涯を捧げ、枕博士の異名を持つ。1980年代加藤理論を翻し、加藤式枕で枕革命を起し、空前の枕ブームを興す。

著書「なぜ人は枕をするのか」



#### 【加藤理論】

枕の高さのポイントは頸椎湾曲の深さであり、枕の高さは、右図のように自然に立った状態で第七頸椎から垂直にAを計ったものとする。このことにより、従来はこぶし大とされていた枕の高さを3~4cmほどに低くした。

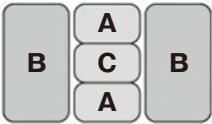


#### 【加藤式枕】

右図のように五分割された枕が加藤式枕の基本形。上向に寝た(仰臥)時はAの部分で頸椎を支え横向き(横臥)時に頭を乗せるBの部分で創出した。

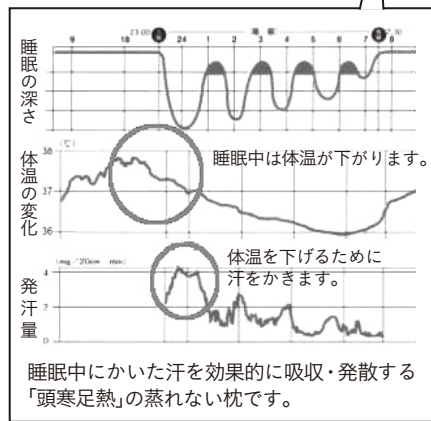
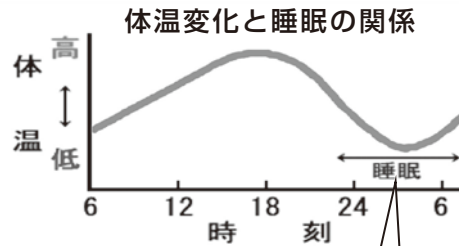
加藤式枕の代表作としては1996年開発の球状ウール「ノップスピロー」また4年間で10万個のベストセラー枕「ナチュラルプレス」がある。

2009年9月19日、加藤式枕の集大成として「ねいるケアあんみん枕」を開発・発売。すべて自然素材で、頭寒足熱、眠りのリズムを損なわない枕だと満足され、その完成を見届け10月7日永眠される。(享年75歳)



### 枕理論に睡眠改善学を加えた 「頭寒足熱」の蒸れない枕

睡眠とは… 高度に発達した脳を効果的に  
クールダウンさせるように  
進化してきた「生命現象」です。



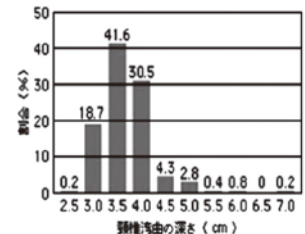
### 睡眠中のリズムを 損なわない、 「共生~共眠」の 枕です!



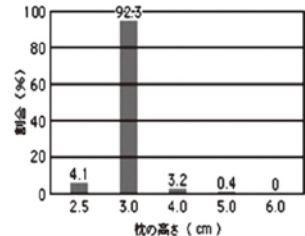
21世紀に蘇った蚊帳生地を採用

### あなただけの枕にカスタマイズ

立った姿勢での枕の高さはまちまち



充填素材として球状ウールを使用した場合



測定値はまちまちだが、枕の高さは3cmに収束する。そこで、枕の高さの初期値は頸椎湾曲の深さ3cmに設定しました。

高さ調節ならびに後頭部の形に合わせて詰め替え可能なカスタマイズまくらに設計。



体型や後頭部の形に合わせて球状ノップスの詰め替えで高さ調整が可能です。一つの枕でほとんどの人が満足できます。

#### ●各ユニットの役割と初期値

- 【A】頸椎を支える部分 60g
- 【B】横臥時対応部分 240g×2
- 【C】後頭部の収まり部分 70g

※後頭部の形に合わせて調節

加藤：「この中わた素材(=球状のウール)を用いるとそのクッション性、弾力性から枕の高さは3cmに収束されてしまうんだよ。枕をややこしく、難しく考えるものではなく、枕は使った状態で、人をやさしくさせるのが良い枕なんだよ」

三島：「私もうすうすそのことに気づいていたのですが、しっかりと合った枕を使えば、筋肉の緊張はほぐれ、その人はやさしい顔つきになります。その収束された枕の高さが判明できれば、あとは少しずつ手を加えて、自分の枕にし続けるようにしていけばいいですね」

このようにして、高さの微調節と、後頭部の形に合わせて詰め替え可能なカスタマイズ枕として、完成しました。

製造元：有限会社 菊屋

〒438-0078 静岡県磐田市中泉 235 番地  
TEL 0538-35-1666 ☒ info@anmin.com  
FAX 0538-35-1735 <http://www.anmin.com>

### 加藤理論による 枕選びの3つのポイント

#### ①その枕で、視線の傾斜は5度

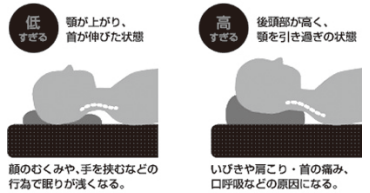
直立した時と同様、一番楽な姿勢として(右の図のようになります。)

立った姿勢で頸椎の深さを測り、後頭部の形の合わせて図のような傾斜を確保します。



#### ②その枕で、腹式呼吸ができること

口から息を吐いて、鼻から空気を吸う腹式呼吸法ができる枕。「腹式呼吸法」は「筋弛緩法」と共に、安眠のための「ストレスマネジメント法」です。



#### ③その枕で、やさしい顔になること

その枕で全身がのびのびとリラックスできる寝姿勢は緊張を緩め、している人の顔をやさしくする。

