

# 快眠の作法

**Q** 腰痛でよく眠れない。どうすれば良い？

**A** 腰に負担がかかる姿勢で眠っている可能性がります。寝姿勢を見直しましょう。



## まずは腰が反り返らない寝姿勢を意識してみてください。

腰痛を和らげる方法のひとつとして、腰の反り返りを防ぐ寝姿勢があります。

仰向け寝をしている方は「膝を立てて眠る」、横向き寝をしている方は「胎児のポーズで眠る」がお勧めです。これは膝を曲げる姿勢で腰が丸くなり、反り返りを小さくすることができます。意識的に膝を曲げて眠ることが難しい場合は「膝の下に毛布などを入れて膝を立てる」、「抱き枕を抱きしめて胎児のポーズをとる」などで工夫してみましょう。

ちなみにうつ伏せ寝は、腰の反り返りが大きくなってしまいますので、腰痛がある方にはあまりお勧めできない姿勢です。



※参考文献 『驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100』三橋美穂 三笠書房 など

### 編集後記

【フリー（無料）からお金を生み出す新戦略（クリス・アンダーソン氏ら共著）が、日本で出版されたのは、14年前の2009年。まさにその通りに進む世の中に、驚きを禁じ得ません。「デジタルのものは無料になる」、「無料は止まらない」、「無料からお金儲けはできる」、「無料は別のものの価値を高める」、「無駄を受け入れよう」、「贅沢と思えるものを受け入れよう」…。2009年の初読了時点で、今一つ「ピン」と来なかった自分を今でも思い出します。

超寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛