

## 購入前の注意点

- ソバアレルギーのある方は、パイプ入りの枕をご検討下さい(枕カバーは天然素材をご使用下さい)。

## 高さ調整時の注意点

- 紐は、ほどいた状態で調整して下さい  
(使い込んでいくと、ソバ殻が潰れて枕高さが低くなる場合があります。紐は、その時に初めて使います(\*1参照))。
- 必ず、ご自分の寝具の上に枕を置いて調整して下さい。
- 必ず、上向きに寝て、胸の前で両腕を組んで膝を立ててから、横向きになって下さい。
- 枕の端の縫い目を数cmほどいて、ソバ殻を出し入れして調整して下さい。
- 調整後、仮縫い状態で一度上向きに寝る。もし違和感があれば、違和感を感じなくなるまで調整します(\*2参照)。
  - \*1 調整時、横向き姿勢で頭が下がる方は、ソバ殻を抜取ることなく最初から紐での調整になることがあります。
  - \*2 神経質になって合わせる必要はありません。但し、体の調子が改善しない場合、「その他」に記載している方法等を参考に、更に調整されてみて下さい(3~5mmの違いで変わります)。

## 使用中における注意点

- 一年に一度(あるいは、体調悪化、起床時の疲労感が増えてきた時)、高さが低くなっていないかご確認下さい。  
もし低くなっていましたら(顔の中心線が布団と平行でない)、紐の結び加減で調整して下さい。

## その他

- 今一つ調子が改善しない、起床時の疲労感が改善しない、あるいは、体が左右対称でない(片方を鎖骨骨折したことがあったり、片側の頭が平らなど)為に自分に合う枕高さが見つからない場合、以下の手順を試されてみて下さい。

- ①二つ折りにしたタオル(約3mm厚)を3セット程度枕の下に敷く
- ②タオル厚を減らしていき、「あっ、これだ!」とぴったりくる高さを見つける  
(もし見つからなければ、50g程度ソバ殻を抜いてから、再度①から実施)
- ③その時の感覚と同じになるように、ソバ殻を補充する
- ④2、3日様子を見て、必要に応じて更に微調整する

\* 肩幅、顔幅、頭の形によっては、高さ微調整だけでなく、「腰が下がらない敷物」に変更する必要もあります。