

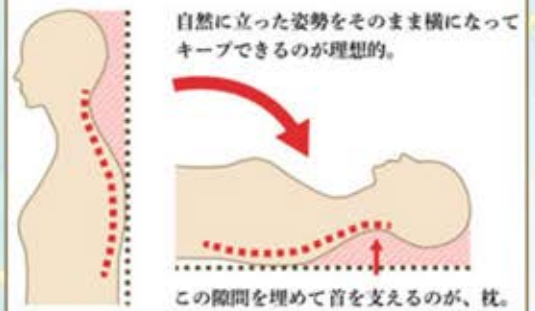
眠活

良い眠りを極めよう！

①まくらを見直す

枕の高さは、立ったままの自然な姿勢を、横になったときもそのままキープできる状態が理想的です。その際、頭と敷きふとんの隙間を埋めて、首（頷椎）・肩・後頭部をしっかり支えてくれるのが自分に合った枕です。

○理想的なまくら



ニトリ ホテルスタイル枕
1990円



nishikawa
医師がすすめる健康枕
6370円

合わない枕だと
肩こり・首こりなどの原因にも！



②寝る前に「良い言葉」を潜在意識に

528Hz・睡眠・修復

深く眠れる
言霊

ソルフェジオ周波数と合わせた癒しの音



「深く眠れる言霊」ひすいこたろう



寝る前に考えたこと、聞いたことは脳に無意識に深く残ります。一日頑張った自分に優しい言葉を。

