

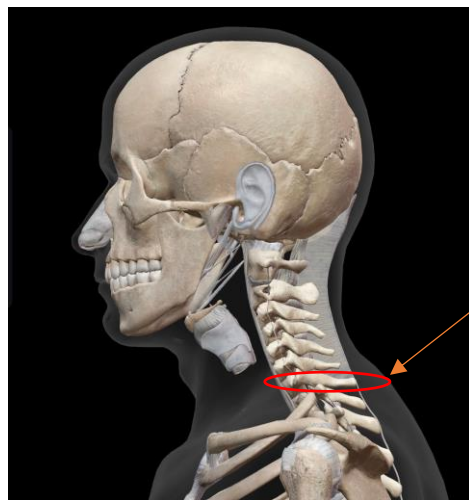
# まくらの使い方



基本は、**ファスナー部分**が首にくるように配置します。

りゅうつい

**隆椎**を意識します。



りゅうつい

**隆椎**

りゅうつい

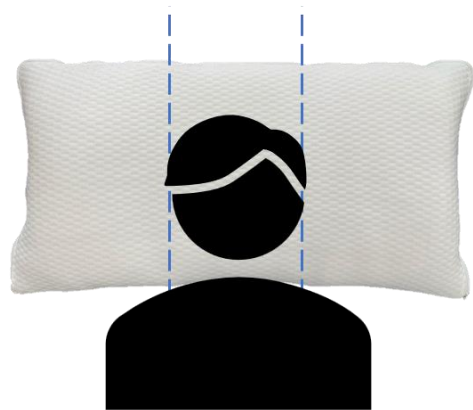
まくらが隆椎にあたるようにしっかり首と頭をまくらに乗せてお使いください。

これにより、寝返りが楽になります。また、枕がずれにくくなり安定性が向上します。

# まくらの使い方



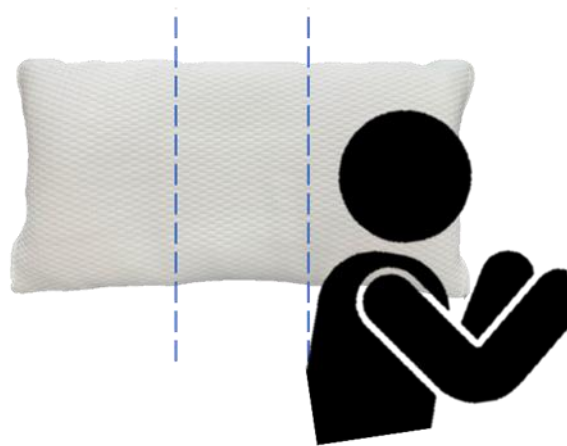
仰向け寝  
枕の中央部分使用



仰向き



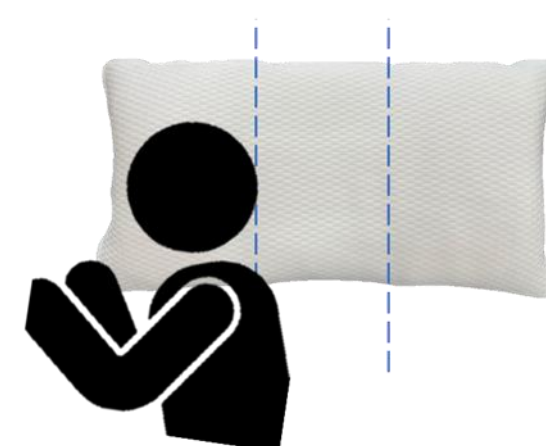
左向き寝  
枕の左側ポケットを使用



左向き



右向き寝  
枕の右側ポケットを使用



右向き

# まくらの使い方



推奨しない横向き

肩が奥に入っており、うつぶせ寝に近い状態です。腕と肩への負担が大きい寝方です。



推奨する横向き

肩を出してあげることで腕と肩まわりの負荷を軽減させます。