

## 枕の高さは 敷き布団で調整できる

2012年8月

理想的な枕。それは仰向け寝では低く、横向き寝で高い枕。そう、寝ている間に高さが変わるハイテク枕が理想です。

そこで思いついたのは、枕の高さを変えないで、敷き布団（マットレス）の沈みによって枕の高さを相対的に変えるということでした。これで枕の高さは解決と思ったら、立ちはだかるのは、臥薪嘗胆という日本の古い習慣。薪のような硬い敷き布団がいいわけ無いと思うのですが、「硬くないと寝れない」というひとがなんと多いことか。皆さん、臥薪嘗胆は健康法ではありません。辛い修行の例えなんですよ。

