

妊婦さんに優しいまくらを作ったら、
すべての女性に優しいまくらができました。

多くのお客様からのご要望に応じて、妊婦さんに優しい枕を作りました。色々な体勢に合わせて、腹部を圧迫せず、ゆったりくつろげる機能的なまくらです。出産後も使い続けていただいている方も多くいらっしゃいます。マタニティーコーナーの活性化にお役立てください。



Mother Merry



横向き抱き枕

妊婦さんもお腹のあかちゃんもゆったり！

こだわりポイント

妊婦さんのからだとお腹のあかちゃんにやさしい横向きで膝をすらした寝姿勢のための枕です。

ご使用例



胸元やお腹を圧迫せず、膝の負担を軽減します。

マザーメリー 横向き抱きまくら

ピンク AMR84300 4991936 843006
オフホワイト AMR84301 4991936 843013

¥3,990 (税抜 ¥3,800) 入数 1/4

約430×930×140mm 約1025g
本体/表地：ポリエステル100%
別布部分：綿80%・ポリエステル20%
中綿：ポリエステル100%
カバー/綿100%



背もたれ枕

背中への負担を軽くし、座り姿勢の補助にも大活躍！

こだわりポイント

妊婦さんが横向きで寝るときに背中の負担を軽くします。優しい肌触りの羊と一緒に安らぎのひとときを…。

ご使用例



抱き枕として

横向き寝に

マザーメリー 背もたれまくら

ピンク AMR84297 4991936 842979
オフホワイト AMR84298 4991936 842986

¥3,780 (税抜 ¥3,600) 入数 1/6

約370×675×130mm 約775g
本体/表地：ポリエステル90%・ポリウレタン10%
別布部分：綿80%・ポリエステル20%
本体中綿：発泡ポリスチレンビーズ
頭部中綿：わた(ポリエステル100%)
カバー/綿100%



おっぱい枕

ママも赤ちゃんもらくらく！おっぱい枕

こだわりポイント

おっぱいをあげるママが楽だけでなく赤ちゃん用の枕も付いているので、授乳の時に赤ちゃんも楽に過ごせるように開発しました。

ご使用例



お座り補助に

授乳時に

マザーメリー おっぱいまくら

ピンク AMR84295 4991936 842955
オフホワイト AMR84296 4991936 842962

¥3,675 (税抜 ¥3,500) 入数 1/4

約440×620×140mm 約965g
本体/表地：ポリエステル100%
別布部分：綿80%・ポリエステル20%
中綿：発泡ポリスチレンビーズ
カバー：綿100%

ミニ枕/本体：ポリエステル90%・ポリウレタン10%
中綿：発泡ポリスチレンビーズ
カバー：ポリエステル56%・綿44%



眠りの専門家が教えてくれたお昼寝のススメ。
お昼寝が科学的に優れていることをお客様に伝えてください。

**気持ちよく短時間でお昼寝できる枕
お昼寝のススメ**

太田睡眠科学センター所長
佐々木三男

●よい睡眠と現代生活

我々ヒトは太古の昔から、日が昇り明るくなると活動し、日が沈み暗くなると眠るというリズムの生活をしてきました。しかし、現代に生きる我々は24時間眠らない情報化社会の中で、睡眠時間を削らねばならず、蓄積するストレス、疲労を解消する暇もありません。本来は、質のよい、十分な時間の規則正しい睡眠：いわゆる「よい睡眠」が健康で快適な生活の糧であり、よい睡眠のとりかたについて注目する時代がきています。



お昼寝の
ススメ

●使いやすい直径約40cmタイプ

ちょっとした空き時間に仮眠を取るだけで午後の仕事の効率アップにつながります。睡眠科学センターと共同開発した職場で使えるお昼寝まくらです。ほんやら堂オリジナルのおやすみ羊とくまのキャラクターまくらもどうぞ！



お昼寝のススメ スタンダード
RLK34583 4991936 345838
¥2,625 (税抜 ¥2,500) 入数 -/6
約450×400×160mm 約690g
本体/表地：ポリエステル100%
詰物：わた(ポリエステル100%)
カバー/ポリエステル100%

お昼寝のススメ くま
RLK34584 4991936 345845
¥1,995 (税抜 ¥1,900) 入数 -/12
約340×330×150mm 約405g
本体/表地：ポリエステル100%
詰物：わた(ポリエステル100%)
カバー/ポリエステル100%
鼻部分詰物：わた(ポリエステル100%)

お昼寝のススメ おやすみ羊
AMR84324 4991936 843242
¥1,995 (税抜 ¥1,900) 入数 -/12
約340×330×150mm 約415g
本体/表地：ポリエステル100%
詰物：わた(ポリエステル100%)
カバー/ポリエステル100%

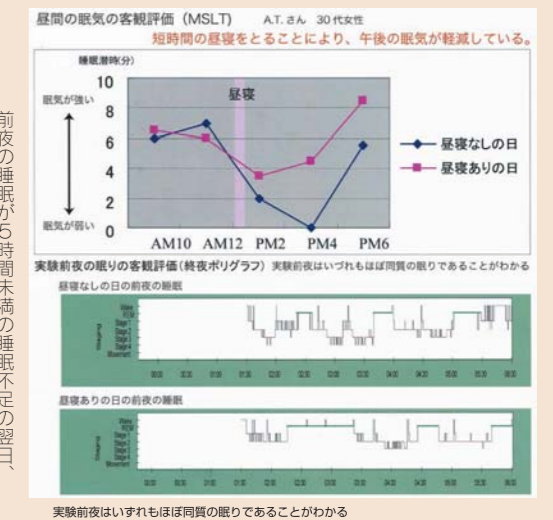
●昼寝の効用と上手な活用

我々ヒトはもともと午後になると眠気が出現し、仕事の能率が低下することが知られています。南欧などではこの眠気の生理的リズムにあわせて昼寝をとる習慣があります。昼寝は、午後の眠気を改善し、仕事の能率が上昇することが明らかにされており、上手な昼寝の活用は、ストレスの多い社会にいる我々の生活の質向上に有用と考えられます。上手な昼寝は①15～20分程度の短時間にする。(長い昼寝は昼寝後かえって眠気、だるさが残る：睡眠慣性を助長し、夜の睡眠にも影響する) ②昼寝後にカフェイン、明るい強い光を浴びる、洗顔などを利用して睡眠慣性を防止する。などが重要です。

●太田睡眠科学センターと昼寝の効用の検証

太田睡眠科学センターは、佐々木三男(慈恵医大元精神医学教室教授)所長を中心に睡眠学会認定の医師、技師により運営される睡眠医学、睡眠科学に関する研究所であり、睡眠障害の診療を行うかたわら、睡眠に関わる様々な我々の生活に密接な、健康な睡眠についての情報を発信しています。昼寝の効用についても、ほんやら堂が開発した昼寝枕をもちいた実験をおこない、前夜4時間の睡眠不足でも、適切な昼寝がとれると昼間眠気が改善することを、同センターの検査装置を用い、睡眠(終夜ポリグラフ検査)および昼間の眠気の客観的評価(MSLT)をおこない確かめました。

●実験例



★お昼寝のススメ

★リラックススピーカー