

仰向け・横向きでもラクな寝姿勢

昭和西川(タンスのゲン)は首にフィット

竹炭がかたくて刺激的!

寝返りするたび
中材が顔を刺激!



中身を竹炭なので、小さな固形の炭がギンギン当たる感じが顔を直撃

中材を動かしにくくて
高さ調整が面倒!



中材を寄せて頭の位置の高さを自在に変えるはずが、なかなか中材が動かない

厚めの枕カバーが必須

中材の竹炭が容赦なく顔を刺激。寝心地という観点では微妙。耳元でジャリジャリうるさく、高さもあまり変えられません。



竹虎

ワンジャリ快眠の
消臭竹炭枕

購入価格 9900円
SPEC 約W50×D35cm

首・肩への負担	寝返りのしやすさ
高さ調整	やわらかさ



首や肩への負担は少ないですが、快眠は難しいそうです

首にやや圧迫感はあるが適度なやわらかさ



情報価格
いびきのことを考えたまくら
購入価格 3289円
SPEC 約W60×D40cm

首・肩への負担	寝返りのしやすさ	高さ調整	やわらかさ
---------	----------	------	-------



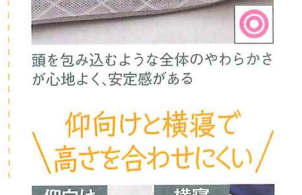
万人向けではないけど
合う人には合う個性派

「洗える」や「いびき対策」など、特定のコンセプトのある2製品が○評価に。汗をよくかくので洗いたい、いびき対策が何より大事、など条件が合えば選ぶのもアリです。



ホームコーディ
洗える
風がとおるまくら
購入価格 8778円
SPEC 約W54×D33cm

首・肩への負担	寝返りのしやすさ	高さ調整	やわらかさ
---------	----------	------	-------



万人向けではないけど
合う人には合う個性派

「洗える」や「いびき対策」など、特定のコンセプトのある2製品が○評価に。汗をよくかくので洗いたい、いびき対策が何より大事、など条件が合えば選ぶのもアリです。



首の部分が圧が強いのが惜しい!

首・肩への負担	寝返りのしやすさ	高さ調整	やわらかさ
---------	----------	------	-------



万人向けではないけど
合う人には合う個性派

「洗える」や「いびき対策」など、特定のコンセプトのある2製品が○評価に。汗をよくかくので洗いたい、いびき対策が何より大事、など条件が合えば選ぶのもアリです。

そっくりと話題の枕を比べた結果……ブレインスリープは安定感抜群! 寝返りもスムーズで優秀でした♡

眠りを邪魔しない
ブレインスリープ

高さ調整はできないものの、ブレインスリープは頭を支えてくれ、安心感がありました。無印と比べると寝返りのスムーズさ、安定感が上を行く寝心地でした。



※高さ調整ではなく首へのフィット感で評価しています



無印良品
寝返りを受け止めるまくら
購入価格 6990円
SPEC W60×D35cm×H8.5(両端12cm)

首・肩への負担	寝返りのしやすさ	フィット感	やわらかさ
---------	----------	-------	-------

ブレインスリープは安定して寝返りできる!



ブレインスリープは、頭の高さが安定した状態で向きを変えられるのが高評価。その点、無印は両端にしっかりとした高さがあり、小柄な女性には不向き



やわらかさではブレインスリープと無印はほぼ互角。ブレインスリープは頭をしっかり支えて包み込み、無印は適度にやわらかく頭を支えてくれる



ブレインスリープ
ブレインスリープ
ピロー
standard
購入価格 2万8600円
SPEC 約W60×D35×H9(11)cm

首・肩への負担	寝返りのしやすさ	フィット感	やわらかさ
---------	----------	-------	-------

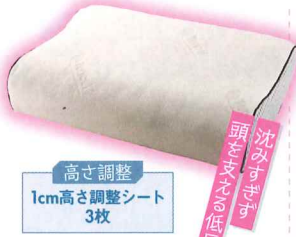
密度の異なる繊維を掛け合わせることで絶妙なフィット感が実現。心地よいホールド感に包まれながら眠れる。寝返りした後も頭が安定している

簡単に調整できる て支えるから首の負担減!



頭が安定して寝返りがしやすいから睡眠の質向上に期待大♡

2枚のシートで手軽に高さの調整 /



タンスのゲン
寝落ち姫の枕
購入価格 9999円
SPEC 約W60×D40cm

仰向け・横寝どちらにも合わせられる /



仰向け寝では、枕のくぼみに頭がしっかり入るため安定感が抜群。サイドが高いので横寝でも肩や首に負担がかかりにくい



昭和西川
高さ調整パイプまくら
購入価格 6900円
SPEC 約W53×D43cm

適度な柔らかさで首にフィット /



首・肩への負担	寝返りのしやすさ
高さ調整	やわらかさ

ポケットコイル×低反発ウレタンを使用した構造で、しっかり支えてくれるのが特徴。沈み込む体を適度にホールドされている感覚が心地よいです。

ゆるいカーブで寝返りがスムーズ! /



首・肩への負担	寝返りのしやすさ
高さ調整	やわらかさ

全体&パーツごとに高さを変えられ、自分好みに細くカスタマイズが可能。適度なアーチ構造が寝返りをサポートするため、深い眠りに導かれます。

高さ調整 中材4カ所 高さ調整シート2枚	首・肩への負担	寝返りのしやすさ
高さ調整	やわらかさ	高さ調整



高さ調整 高め・低めの高さ調整シート各1枚	首・肩への負担	寝返りのしやすさ
高さ調整	やわらかさ	高さ調整



高さ調整 1cm / 2cmの高さ調整シート各1枚	首・肩への負担	寝返りのしやすさ
高さ調整	やわらかさ	高さ調整



しっかり頭を支られている安定感でぐっすり眠れる
質のよい睡眠には必要不可欠な寝返りをしっかり受け止めてくれる◎評価の枕たち。もろの形状や材質がよいのはもちろん、自分用にカスタマイズしやすい点も高評価です。



高さ調整 1cm / 2cm / 3cmの高さ調整シート各1枚	首・肩への負担	寝返りのしやすさ
高さ調整	やわらかさ	高さ調整



高さ調整 中材4カ所	首・肩への負担	寝返りのしやすさ
高さ調整	やわらかさ	高さ調整

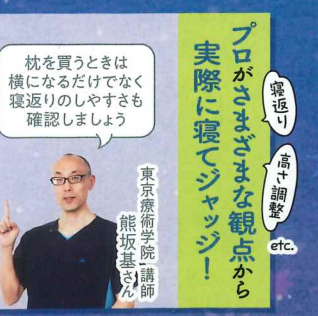


パイプ枕なら昭和西川 低反発はタンスのゲン
寝心地ベストは昭和西川。エリアごとにパイプ材の量を変えられて、自分好みに高さを微調整できるのがグッド。なめらかなカーブのおかげで寝返りをスムーズに打てるのも優秀です。次点のタンスのゲンは、マットレスなどに使われるポケットコイルの仕組みを枕に取り入れているのが新鮮。頭の重みをしっかり受け止めて、まさに「寝落ち姫」の名前に相応しい寝心地でした。◎評価は全部で7製品もあり、全体的に寝心地のよい優秀な枕が



テスト方法

枕を買うときは横になるだけでなく寝返りのしやすさも確認しましょう
各製品を手に取り、整体師の視点から寝心地や材質をチェックして総合的に判定した



プロがさまざまな観点から実際に寝てジャッジ!