

# 矯正板マット使用体験談

匿名

- ② 症状: 肩こり・腰痛・椎間板ヘルニア・心臓病・胃腸疾患・神経痛  
冷性・便秘・不眠症・耳なり・糖尿病・頭痛・生理痛・貧血  
ムチウチ症・リウマチ・高血圧・低血圧・内臓疾患・骨粗鬆症  
側湾症・その他(座骨神経痛・シビレ)

- ③ 以前の生活環境(寝具):  
枕: 低反発・そばがら・枕無し・その他( )  
布団: 低反発マット・柔かめのベッド・硬めのベッド・柔かめの布団  
硬めの布団・マットレス・その他( )

## ④ 使用後の感想

1週間目: 身体中が痛くて眠れない  
今まで寝ていたベッドの方が楽だと  
感じる

2週間目: 少し慣れてきたが、上を向いて  
眠ろうとすると背中、腰が痛く眠れない  
骨盤運動に苦痛は感じなくなってきた。

1ヶ月後: 夜中に2~3回目が覚めるようになったが  
朝まで目を覚ましてはなくなった。少し熟睡感  
が出てきた。朝すっきり目覚める

2か月後: 眠る時上を向いて眠れるように  
なってきたが、目覚めると横を向いている。  
足の冷えがなくなってきた。

現在: 体調が悪い時(肩こりや腰痛の時)は  
上を向いて眠れない。下肢の冷えがとれ朝まで  
一度も目が覚めないようになった。たまに違う布団や

以上、ご協力ありがとうございました。 まくらで眠ると眠れない

息子は腰痛が痛い時、つかつかたまた下時このマットで3~4日眠ると  
(中3) オキオオと言います。