

矯正板マット使用体験談

匿名

②

症状: めまい・頭痛・肩こり・心臓病・胃腸疾患・腰痛・椎間板ヘルニア・シビレ
耳なり・喘息・下痢・便秘・冷性・むくみ・糖尿病・生理痛・貧血・不眠症
ムチウチ症・リウマチ・高血圧・低血圧・内臓疾患・骨粗鬆症・膝痛・疲労
側わん症・神経痛・鬱・その他()

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: 使用始めは、「固い」、「痛い」と
思った。2,3日目頃より、普段横向き(右下)でしか
眠れなかったが、仰向けで眠れる様になった。



2週間目: マットの固さに慣れてくる。
今まで寝起きが悪かったが、スムーズに起きられる様にな
る。肩こりや頭痛に悩まされる事がなくなった。



3週間目: 朝になると朝目が覚める。(二度寝を
する事がなくなった)



元の寝具に1晩戻ってみてください:
マットがやわらかすぎてびっくりした。(約7年も使用して
いたのに) なかなか寝つけず。



最終週: やっぱり硬いマットの方が寝やすいと
思った。

以上、ご協力ありがとうございました。

