



# 良質な眠りで健康になろう

人生の三分之一を占め、健康に欠かせない睡眠。今回は、その質を向上するためのヒントを、2周年を迎えるオーダーメイドまくら専門店「フィットラボ西宮阪急」を運営する西川株式会社の吉川さんに伺いました。

こちらに伺いました

睡眠環境・寝具指導士。「寝具の接客を通して様々な方の眠りのお悩みに応えて参りました。ぐっすり眠れて健康的な生活を過ごせる睡眠環境をご提案いたします」



西川株式会社  
吉川 朋子さん

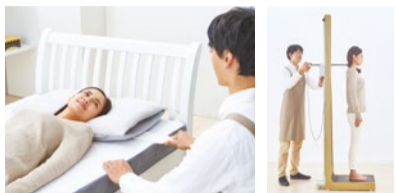
## ★「フィットラボ」でオーダーメイドまくらを無料体感(30分程度)

**測定当日に持ち帰りOK**  
その場で作ってもらえるので、待つことなくその日の晩からさっさと心地よい眠りを体感できる。

**10年のロングライフサポート**  
体型の変化やまぐらの使用状態によって最適なまくらの高さは変わるそう。同店では、購入したまくらを持参すると、何回でも中材を足して高さを調節してくれる。なんと10年間の無償サポート

### 利用者の声

- 寝起きの肩こりがなくなり、寝つきの頭の向きも自然に良くなりました。
- 不眠で悩んでいたところ、娘が父の日にプレゼントしてくれました。
- FITLABOの枕を使ってからイビキをかくことがなくなり、寝心地も良くなりました。



1 快眠マスターによる眠りのカウンセリング  
豊富な経験とノウハウをもつ眠りのプロ「快眠マスター」が睡眠の相談に乗ってくれる。

2 測定システムで寝姿勢診断  
西川株式会社が開発したオリジナルの立位測定器で背面と側面の2方向からの測定を行う。

3 その場でのフィッティングで微調整  
測定データから、自分にピッタリのオーダーメイドまくらが導き出される。さらに、快眠マスターがミリ単位で調整してくれる。

意識して姿勢を直す  
眠っているときには、最適なまくらで寝姿勢をつくる

眠っているときには、最適なまくらで寝姿勢をつくる

理想の「寝姿勢」をつくる  
理想の寝姿勢とは、人間が立ったときの姿勢は、脊椎が軽いS字を描いています。その状態が、最も身体に負担を与えないバランスのよい姿勢で、そのまま寝かせた状態が理想的な寝姿勢と言えます。きれいな寝姿勢で眠ると、肩こりや腰痛などの改善や眠りの質の向上につながることもあります。また、气道が拡張して呼吸がラクになり、いびきの軽減にもつながります。

「肩こりや頭痛の原因は「合わないまくら」かも」(要予約)詳しくはP9の関連記事もチェックを。

身体に負担をあたえない理想の「寝姿勢」をつくる

## 西宮北口 FIT LABO 西宮阪急 (フィットラボ)

西宮市高松町14-1 西宮阪急1階  
営/10時~20時  
※オーダーメイドまぐらの最終受付は19時  
☎0798-62-7417  
(直通)  
http://fit-labo-nishinomiya.jp/  
フィットラボ 西宮 で検索



特典 「シティライフを見た」で、  
◆無料計測を体感の場合、  
西川のタオルをプレゼント  
◆オーダーメイドまくら購入で、  
専用ピロケースをプレゼント  
(3月末まで)

### 3/26(火)開催の「生活向上セミナー」にも登場

「肩こりや頭痛の原因は「合わないまくら」かも」(要予約)詳しくはP9の関連記事もチェックを。



耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線に並んでいる姿勢が理想。



まくらが高すぎると、頸椎が前に曲がることで気道が狭くなり、いびきの悪化や低酸素状態を生じやすくなるそう。



まくらが低すぎると、頸椎が後ろに曲がることで関節に悪影響をおよぼし、寝つきが悪くなったり、腕のしびれや痛みの原因に。



## 今月の スタッフのイ・チ・オ・シ! ジブリの思い出がいっぱい オーケストラによるドリームコンサート

子どもから大人まで、誰もが知っているジブリ作品から、心に響くジブリの名曲をオーケストラでお届けする。また、「風の谷のナウシカ」でナウシカ役を務めた島本須美さんが特別出演する。

CAST 【語り】島本須美  
【歌】The Breeze Adventures(いのり、はなみ、うっちーほか)  
【指揮】塚田隆雄 【管弦楽】ドリームチェンバーオーケストラ

PROGRAM 天空の城ラピュタより「君をのせて」、となりのトトロより「さんぽ」となりのトトロ、千と千尋の神隠しより「いつ何処でも」ほか



島本須美 The Breeze Adventures 塚田隆雄

## エンタメ&スポット情報がいっぱい

# Monthly PickUp

- 音楽 演劇 アート イベント スポーツ おでかけ

### 予約・購入について

- 自動音声ガイダンスに従って、専用コード、公演日、枚数などを入力。
- 予約の際は、必ず「発信者番号通知」を(公衆電話や非通知の場合は予約ができません)。
- ブックレットのお電話からおかけください。
- ガイダンスで案内された番号を持参のうえ、セブンイレブンまたはサンクス・サークルK、びあ店舗にて、代金引換でチケットをお受け取りください。詳しくはhttp://t.pia.jp/guide/orderbyphone.jsp
- お問い合わせ電話番号 0570-02-9111
- 受付停止:毎週火曜・水曜2時半~5時半、チケットシステムメンテナンスのため受付を停止します。

### エンタメticketもCheck!

新着情報はコチラ ▶▶▶  
http://ticket.citylife-new.com/

### City Life 読者限定

対象公演 4月13日(土)  
開演14時 開場13時半  
会場:神戸国際会館 こくさいホール  
(神戸市中央区御幸通8-1-6)各線三ノ宮駅より徒歩約5分  
※2歳以下は保護者1名につき、1名以上鑑賞可。但し座席が必要な場合は有料。  
金額 中学生以上 4,000円~3,500円  
3歳~小学生2,500円~2,000円(ともに全席指定・税込)  
受付期間 12/20(木)10時~4/3(水)23時59分  
電話予約 0570-02-9999 Pコード 599-155  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者・曲目等が変更になる場合があります。

## 日本センチュリー交響楽団×ザ・シンフォニーホールvol.4 ラフマニノフ&サン=サーンス 2つの第3番

【出演】指揮:飯森範親、管弦楽:日本センチュリー交響楽団、ピアノ:上原彩子、オルガン:雷田一樹  
【曲目】ラフマニノフ:ピアノ協奏曲 第3番 二短調op.30、サン=サーンス:交響曲第3番 八短調「オルガン付き」op.78

### City Life 読者限定

対象公演 3月21日(木・祝) 開演14時  
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)  
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分  
※未就学児は入場不可  
金額 S席5,940円~5,600円(全席指定・税込)  
受付期間 1/24(木)10時~2/15(金)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-268  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

## 思い出がいっぱい 珠玉のシネマ名曲 SELECTION Vol.5 荒庸子 チェロ・リサイタル2019

【出演】チェロ:荒庸子、ピアノ:山田武彦  
【曲目】マンシーニ「ティファニーで朝食を」より「ムーンリバー」、チャップリン「ライムライト」より「エターナリー」、メンケン「美女と野獣」ほか

### City Life 読者限定

対象公演 3月23日(土) 開演19時  
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)  
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分  
※未就学児は入場不可  
金額 S席3,240円~2,800円(全席指定・税込)  
受付期間 1/24(木)10時~3/16(土)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-269  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

## 神戸花月~春の神戸花月がやって来る~

吉本を代表する、いま話題の人気芸人が一挙集結し、バラエティに富んだお笑いライブを開催する。春の特別版なので、家族みんなで出かけよう。  
【新喜劇】辻本茂雄、アキ「バラエティ」未定  
【ビデオ・カメラ、または携帯電話等での録音・録画・撮影・配信禁止】

### City Life 読者限定

対象公演 4月13日(土)  
開演①11時 ②14時半 開場 各開演30分前  
神戸文化ホール 大ホール(神戸市中央区楠町4-2-2)  
神戸市営地下鉄 西神・山手線「大倉山」駅 徒歩1分  
※5歳以上有料。4歳以下は保護者の膝の上のみ無料。  
但し座席が必要な場合は有料。  
金額 4,700円~4,500円(全席指定・税込)  
受付期間 2/28(木)10時~4/11(木)18時  
電話予約 0570-02-9999 Pコード 599-454  
※お客様手数料0円※やむを得ず、出演者等が変更になる場合があります。

## 祝祭大狂言会 2019

【出演/演目】越後祝言之式(えちごむこしゅうげんのしき):野村裕基ほか、髯髯(ひげやぐら)、横山節考:野村万作、野村萬斎 ほか

### City Life 読者限定

対象公演 4月27日(土) 開演15時  
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)  
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車  
※未就学児は入場不可  
金額 S席8,000円~7,500円(全席指定・税込)  
受付期間 12/20(木)10時~4/18(木)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-250  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

## 第57回大阪国際フェスティバル2019 リハルト・シュトラウス 「サロメ」演奏会形式 全一幕 原語上演・日本語字幕

尾高と大阪フィルが描く、サロメの官能と狂気。  
【出演】指揮・音楽監督:尾高忠明、管弦楽:大阪フィルハーモニー交響楽団、サロメ:リカルダ・メルベート、ヘロデ:福井敬、ヘロディアス:加納悦子 ほか  
©Martin Richardson

### City Life 読者限定

対象公演 6月8日(土) 開演15時  
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)  
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車  
※未就学児は入場不可  
金額 S席8,500円~8,000円(全席指定・税込)  
受付期間 1/24(木)10時~6/1(土)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-265  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

## 熊川哲也 Kバレエカンパニー Spring Tour 2019「シンデレラ」

【出演】シンデレラ:中村祥子、王子:宮尾俊太郎、継母:ルーク・ヘイデン、仙女:山田蘭 ほかKバレエカンパニー  
【管弦楽】シアターオーケストラキョー

### City Life 読者限定

対象公演 6月6日(木) 開演18時半  
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)  
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車  
※未就学児は入場不可  
金額 S席15,000円~14,000円(全席指定・税込)  
受付期間 2/26(火)10時~5/31(金)23時59分  
電話予約 0570-02-9999  
Pコード 599-457  
※お客様手数料0円  
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。