



ボンマルシェの“快眠研究部” vol. 1

人はみな眠る……  
質のいい眠りが質のいい人生につながるから

# 「快眠」は “寝姿勢”で決まる

質のいい眠りを左右するのは、なんといっても睡眠中の姿勢。  
無意識の状態になるからこそ、ぐっすり眠れる姿勢を  
保ってくれるマットレスが大切になります。

質のいい睡眠と姿勢の関係を俳優でヨガインストラクターの  
松本莉緒さんがじっくり探ってみました。

(取材:松本莉緒 / 撮影:田村雅廣 / ヘアメイク:HITOMIC ANDREY / 文:角田奈穂子)

まつもと・りお ヨガインストラクター事務所  
「Peaceberg Style」代表、俳優、ヨガイン  
ストラクター。10代から多数のドラマや映画、  
CMに出演。2014年にヨガの国際ライセンス  
「RYT200」を取得し、講師活動を開始。  
ヨガインストラクターの教育にも力を入れる。

試して  
くださったのは  
松本莉緒さん  
(俳優・ヨガインストラクター)

後頭部・首・肩にかけて、背中・腰・お尻にかけて  
身体からの二つのS字カーブに沿って、  
しっかり支えあげてサポートします。



マニフレックスを代表する  
フラッグシップマットレス  
「フラッグ・FX」



しっとりとした柔らかな手触りながら、身体を  
しっかりとサポート。芯材には「エリオセル®」  
を18cm厚、側地にはより柔らかな「エリオ  
セルMF®」を上下2cm厚で使用。総厚  
22cmの構造が快適な眠りを作ります。  
価格: 106,480円(税込)~

## 美しく直立した姿勢を、そのまま90度に寝かせた形が理想です。

ヨガは心と体を結び、幸せに導くことを目的にするだけに、睡眠はとて  
も重要。松本莉緒さんも就寝時間から逆算して一日のスケジュールを  
考えるほど大切にしているそうです。そんな松本さんが、マニフレックスのフ  
ラッグシップマットレス「フラッグ・FX」を初体験しました。

「フラッグ・FX」は、芯材にマニフレックスの独自素材「エリオセル®」  
を18cmの厚みでたっぷり使用。側地には「エリオセル®」より柔らかい  
感触の「エリオセル・マインドフォーム®」を上下2cmの厚さで採用。し  
っとりとした柔らかな肌触りながら、体をしっかりとサポートし、頭部から首と肩、  
背中から腰とお尻という二つのカーブはもちろん、かかとなど細かい凹凸  
の接地点にもフィットして支え、就寝中の姿勢を美しく保ってくれます。

### 就寝中は自分の筋力に頼れないからこそ、マットレスが重要

松本さんが驚いたのは、その心地よい弾力性。「ふだんのマットレス  
と違うと、はっきりわかりました。包み込むように首と腰のカーブを支えてく  
れるのです。あるべきところに体が落ち着く感覚でした」

就寝中の理想的な姿勢は、まっすぐに立った姿勢を90度、横にした状  
態です。松本さんはヨガで体に最適なバランスの姿勢が身についてい

るだけに、「フラッグ・FX」で眠ったとき、背筋がすっと伸びて理想的な  
姿勢がキープされていることが直感的にわかったのです。「理想的な  
姿勢を保つには、筋肉を使って背骨のS字カーブを支える必要があります。  
でも、就寝中は起きているときには筋力には頼りません。寝てい  
る間も理想的な姿勢をサポートしてくれるなんて、素晴らしいです」

そしてもう一つ、松本さんが注目したのが、環境を重視するマニフレックス  
の企業姿勢です。水を基に作られる「エリオセル®」は焼却しても有毒  
ガスを発生しません。「フラッグ・FX」の側地表面には、蒸れにくく、消  
臭効果に優れた植物由来の「木製ファイバー」も採用されています。

今、松本さんは2歳のお子さんの育児真っ最中。自分の時間は、就  
寝前のひとときと就寝中だけです。だからこそベッドの上でヨガをしたあ  
と、アロマオイルでマッサージをしてから寝るのが大切なルーティンワ  
ークになっています。

「じつは今、私は新潟県へ移住する直前で、新しいマットレスを探し  
ていたんです。マニフレックスの心地よさを体感し、なぜよいのかも知る  
ことができ、とてもよかったです。出会うべくして出会った、私にぴったり  
のマットレスなんです」

### マニフレックスのSDGs つくる責任 つかう責任

「プラスチックは一切使用しません」  
～持続可能な自然・生活環境を守るために～

マニフレックスは60年前の創業時から、人の健康と環境を重視して  
きました。リサイクルが困難なプラスチックや有害なガスを発する物質  
は、使っているときは気づかず、廃棄する段階になって困るもの。これら  
の素材を基から使わないマットレスを製造することで、化学物質や有害  
廃棄物の放出を減らすことに貢献しています。

TARGET 12・4



化学物質や有害廃棄物の  
放出を大幅に減らそう

化学物質や  
有害廃棄物の  
放出を  
大幅に減らそう



[商品のお問い合わせ]

☎0120-008-604(フリーダイヤル) 受付時間:10:00~12:15、13:15~18:00(平日)

マニフレックス

検索

www.magniflex.jp

