

オーストリア・Relax社 ウッドスプリング ナチュラルフレックス使用方法



オーストリア Relax 社のナチュラルフレックスは眠りのプロショップが独自に直輸入してお届けしています。調整の方法を十分にご理解の上、正しくお使いください。

ナチュラルフレックスの特徴

- 仰向け、横向けなど寝姿勢や体格に合わせて硬さを細かく調節することができます。
- 通気性が良く、必要に応じて三つ折りなど畳むこともできます。
- シンプルな構造でパーツを交換することによって、長くお使いいただくことができます。
- 全て生分解する天然素材ですので、廃棄時にもゴミになりにくい素材でできています。

ナチュラルフレックスの使用上のご注意

- 必ずカウンセリングの上、適したマットレスとベッドパッドなどを組み合わせてお使いください
- 薄い敷き布団などでは板の感触が直接伝わって、適正な効果が得られない可能性があります。
- 木の部分は無塗装です。上に置く敷寝具の種類によってはカビが発生しやすくなりますので十分にご注意ください。
- 両サイドのサスペンションユニットを結んでいる紐はほどかないでください。ばらけてしまいます。
- 直射日光にできるだけ当てないようにしてください。サスペンションユニットのラテックスフォームが劣化します。

純正シルバーネスマットレスの特徴

- 天然ラテックスを発泡させたフォームを使っています。ほどよい体圧分散と寝返りのしやすい反発性のバランスが取れた素材です。8cm厚と13cm厚の2種類がありますが、ナチュラルフレックスには8cmを組み合わせたのがおすすめです。
- カバーには抗菌性のある銀糸が練り込まれています。カバーの中わたはテンセルで、全て天然素材でできています。丸洗いもできます。



上にマットレスとベッドパッドを使います。Relax 社の純正マットレス又は馬毛ラテックスマットレスが標準です。ベッドパッドはビラベック社製を推奨します



サスペンション
ユニット→

こちらが頭です

エレメント板↑
薄手と厚手の2種類あります

こちらが足元です

中央のサスペンションユニットはシングルは2本、セミダブルは3本になります。



裏返したところ

中央のサスペンションユニットが2本になっている部分の裏はエレメント板が二重になっていて、当初は厚手の板が入っています。

馬毛ラテックスマットレスの特徴

- 天然ラテックスを発泡させたフォームを馬毛とウールでサンドイッチした構造です。馬毛の効果でしっかりした硬めの寝心地が得られます。眠りのプロショップオリジナル製品です。

ハンガリー Biotextma 製



ナチュラルフレックスの構造を理解し調整する

ナチュラルフレックス調整法

最初に重要なこと

—あまり神経質になりすぎないでください

ナチュラルフレックスはいろいろと調節が可能になっています。しかしながら、あまり神経質に考えすぎると反って睡眠の質を損ねてしまいます。

カウンセリングをさせていただいたお客様はあらかじめカウンセリングに応じた設定で納品させていただいています。通販等で実際に試して頂いていない場合は基本状態をベースにしてください。

最初の2週間～1ヶ月は身体に慣れることが重要です。ナチュラルフレックスは今までにないベッドシステムですから、最初から細かく調節しようとすると調整の迷宮に陥ります。まず慣れてから、少しずつ調節するようにしてください。

未調整の工場出荷状態のナチュラルフレックスは右図のような状態にありますので、まずご確認ください。

頭部 厚手のエレメント板が5枚

ボディ 薄手のエレメント板が20枚

下部に厚手のエレメントが20枚

サスペンションユニットは4列（セミダブルは5列になります）

大腿部 厚手のエレメント板が6枚

脚部 薄手のエレメント板が11枚

頭部・大腿部・脚部のサスペンションユニットは3列です。

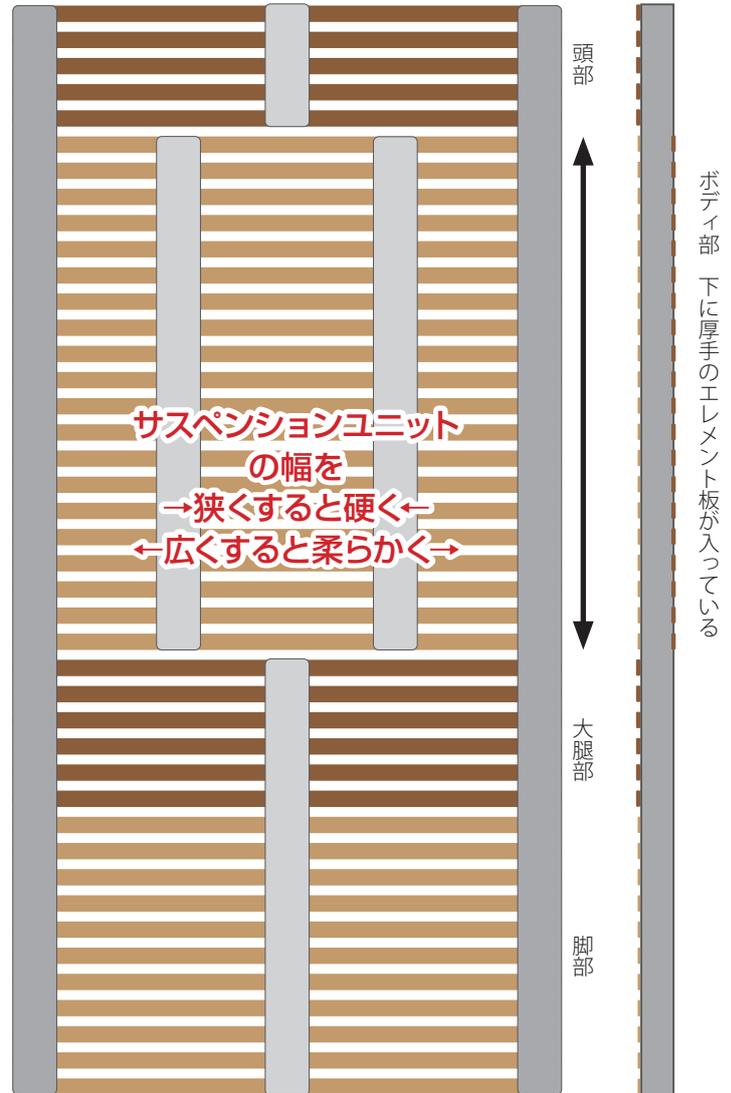
調整方法は以下の3種類があります。

- 1.ベルトの位置を調節する
- 2.エレメント板の厚さを変える
- 3.エレメント板を抜く、あるいは足す

1.サスペンションユニットの位置を調節する

ボディ部分については、重量が多くかかるのでサスペンションユニットが中央部で2列になっています。このサスペンションユニットの間隔を調節することにより、硬さを微調節できます。つまりベルトの幅を広くすると柔らかくなり、ベルトの幅を狭めると硬くなります。

例えば仰向け寝中心の人は、臀部の支えをしっかりとします。横向き寝中心の人は腰部を支え、肩と臀部はソフト目に設定します。



↑サスペンションユニット
中にはラテックスフォームが入っていて弾力性がある

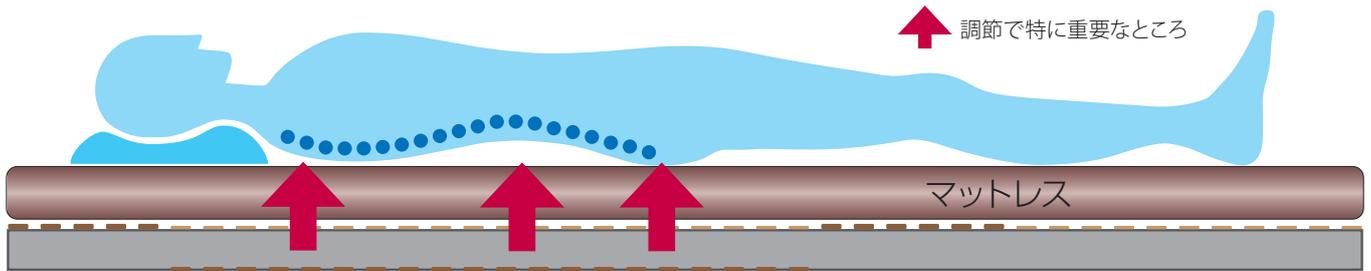
- 薄手のエレメント板
- 厚手のエレメント板

2.エレメント板の厚さを変える

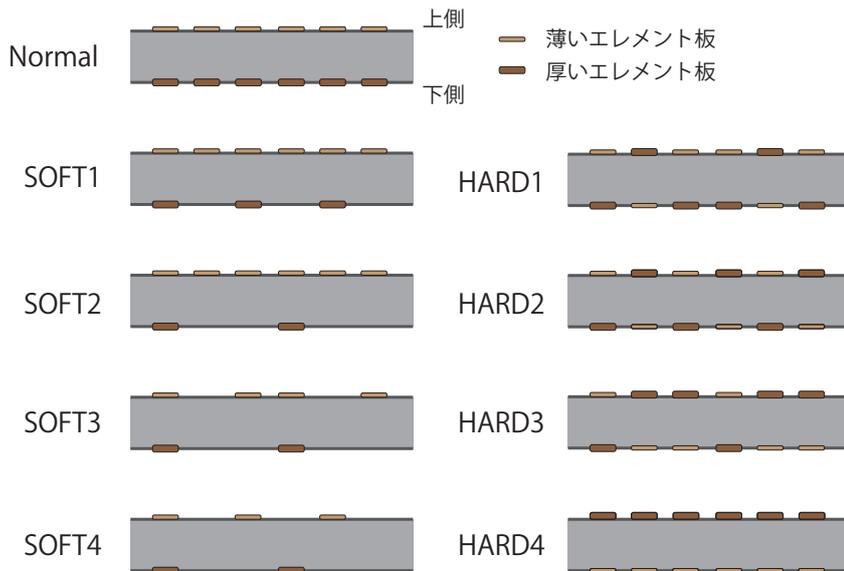
ボディ部分は木のエレメント板が上部と下部の2重構造になっています。未調整ではボディ部分の上部は薄手のエレメント板、下部に厚手のエレメント板が入っています。このエレメントを上下入れ替えて、厚手のエレメント板を上により硬くなります。

3.エレメント板を抜く

一方、エレメントを抜くことにより、柔らかくすることができます。なお、ベッド用下板と組み合わせる場合には直置きするよりソフトになりますので注意が必要です。



ボディ部は通常は上に薄手、下に厚手のエレメント板が入っている。
これを上下交換や抜き差しすることで硬さを調節する



硬くする場合(HARD)

下部の厚いエレメントと上部の薄いエレメントを交換して、上部に厚いエレメントを増やすと硬くなります。
(HARD4 が最も硬い)

柔らかくする場合 (SOFT)

まず下のエレメントから抜いていきますが、通常は2本連続で抜くのが最大で、場合によっては連続3本までは可能です。ベッド用下板を使っている場合は、これによって動きが大きくなりますので、慎重に調節してください。
下を抜いてなお肩などが固い場合は、上も抜きます (SOFT3,SOFT4)

ベッド用下板と一緒に使う場合

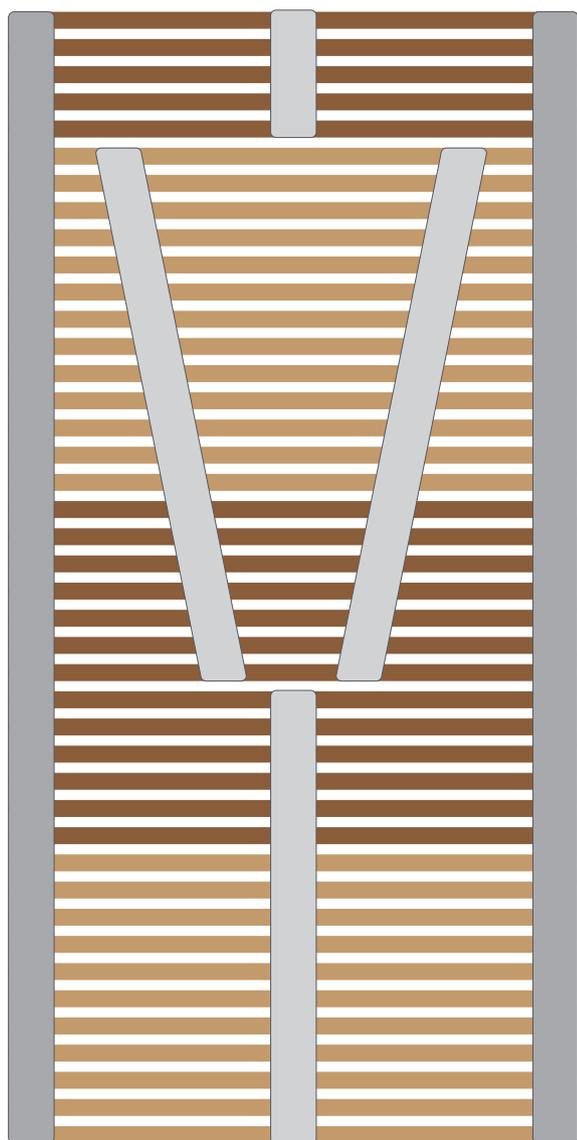
Relax 専用ベッド等でご使用いただく場合は、オプションの下板を利用します。この場合は、柔らかく調節するために下部のエレメント板を抜くと、直置きの場合よりさらに柔らかくなりますので、ご注意ください。
なお、下板には足元を少し上げるための「くさび」が付いています。下板のスリットに入れていただくと、足元を上げることができます。足が疲れた場合などに有効です。



重要:カビの対策について

昨今の住宅は機密性が高いために、カビが生えやすくなっています。通気性の良い品ですが、無垢で無塗装のエレメント板やサスペンションの布は湿気がこもるとカビ易いので、定期的に確認をしていただき、必要に応じて風通しをするなどの対策をしてください。これらは、除湿シートを使うことで緩和されます。
サスペンションのラテックスは紫外線で劣化しやすいので、日干しはなさらないでください。陰干しがおすすめです。

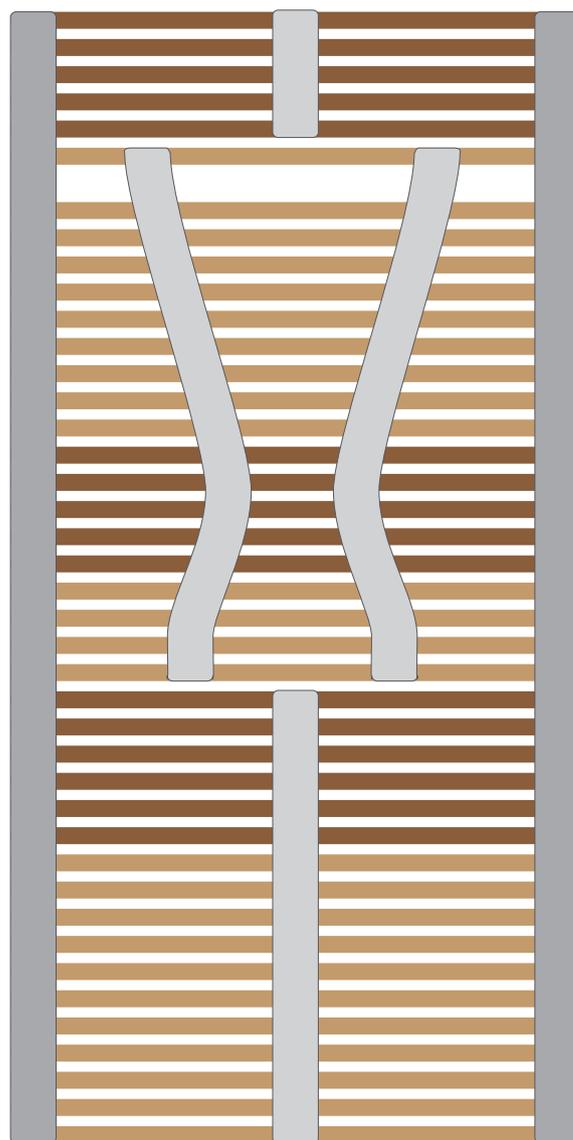
体重があり、臀部を沈み込みを 抑えて硬めに設定する場合



体重があつたり、お尻の落ち込みが気になる方向へのセッティング方法です。

1. 臀部（おしり）のエレメント板を上下交換し、上に厚手が来るようにします。
2. サスペンションエレメントを肩の部分は広めに、臀部は幅を縮めます。

横寝の場合、もしくは 腰をしっかり支えたい場合



横寝中心で、身体のカーブに合わせるためのセッティング方法です。腰痛などで、腰の部分をしっかり支えたい場合も同様です。

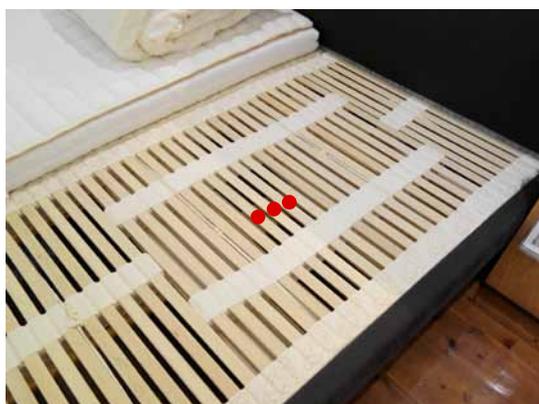
1. 腰部のエレメント板を上下交換し、上に厚手が来るようにします。
2. サスペンションエレメントを肩の部分は広めに、腰部は狭く、臀部は少し広げます。
3. 肩の部分のエレメント板を抜いて、横寝時の肩の圧迫を減らします。

このような調整方法を目安として、硬さを調整してください。あまり神経質になると、反って眠りを妨げることもなりますので、一つの調節を行ったら一週間以上は様子を見て、気長に調整していただくことをお勧めします。ご不明の点がございましたら、お問合せください。

Relaxナチュラルフレックス・ウッドスプリング

硬さ調整用スラット板交換方法

ナチュラルフレックス・ウッドスプリングは通常上部の表面に薄手のスラット板が、裏面に厚手のスラット板が入っています。その交換方法を説明します。この説明では中央部の3本のスラット板を表面と裏面を入れ替えます。何本か入れ替える場合も、この方法の延長です。一般的には臀部（お尻）を硬くすることが多いので、実際にウッドスプリングの上に寝てみて、交換する場所を決めてください。



この説明では●の3本を入れ替えます

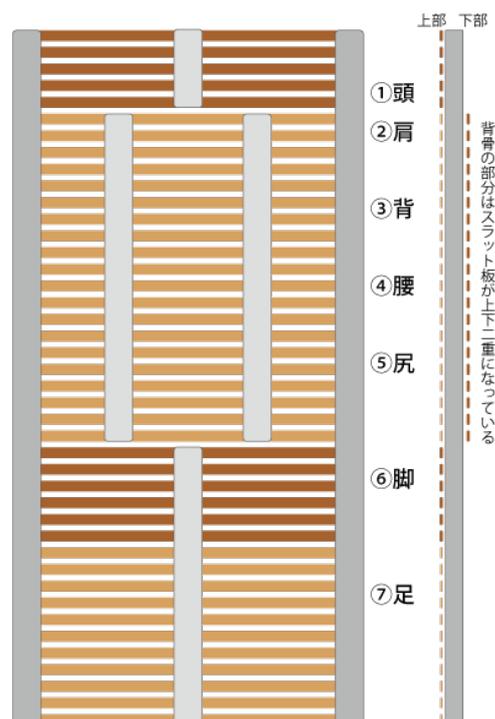


まず表面のスラット板を両サイドのサスペンションを少し広げて、横に抜きます。



これで表面3本分が抜けました

裏面へつづく





今度はウッドスプリングをひっくり返して、裏面を表にします。

先ほど抜き取った位置の裏側にある厚手のスラット板を抜きます。これは表面と違い、両サイドだけで簡単に抜くことができます。



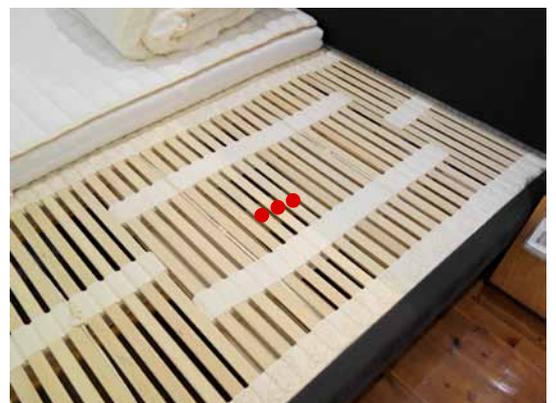
表面と裏面の両方のスラット板が抜けた状態です

そこへ先ほど表面で抜いた、薄手のスラット板をはめ込みます。はめ込んだらもう一度裏返します。



表面を上にしたら、先ほど裏面から抜いた厚手のスラット板を横から差し入れてきます。この時中央のサスペンションエレメントのスリットにも通すようにしてください。

これで終了です。(下図)



後は中央のサスペンションエレメントの幅を調整しますが、ナチュラルフレックスは調整幅が広いので、一度にしないで、慣れてから徐々に調整するようにしてください。