



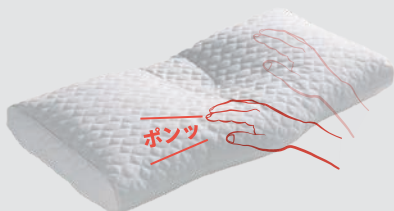
Neigu

ねるぐ

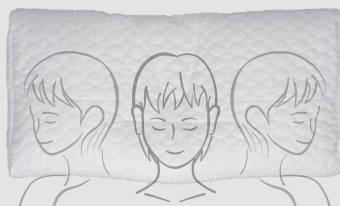
取扱説明書



お使いいただく前に



左右の高さを揃えて首の部分を手のひらで
軽くたたいてからお使いください

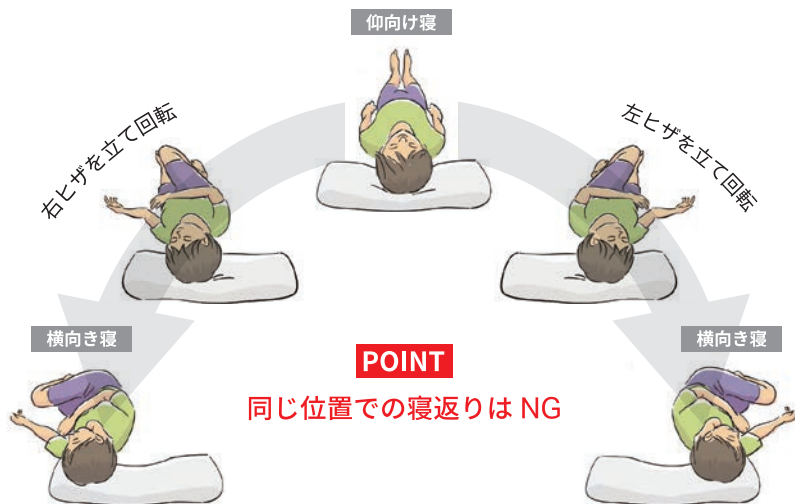


枕の向きに注意してください
(凸が首部分、凹が頭部分)

正しい寝返りの打ち方

睡眠中の寝返りはとても大切です

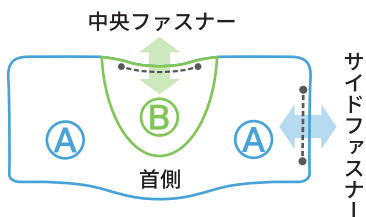
正しい寝返りを身体に覚えさせることで、理想の睡眠へと導きます



高さの調整について

ねるぐの調整口は2つあります

各調整口の増減量が異なりますので、調整の際はご注意ください



Ⓐ 横向き寝全体の高さ調整



Ⓑ 仰向けの高さ調整

調整をする場合、少量ずつ行い、その都度試し寝をすることが重要です



増減には、計量カップ（200cc）をお使いいただくと便利です
増量の場合は付属の補充用パイプをご利用ください
また、減量での余り分はⒶⒷ別に分け保管することをおすすめします

高さ調整の目安

● 横向きで寝てみます (頭はねるぐの両側に)



高く感じる
場合



サイドファスナーから増減

① からカップ 1/2 杯を減らす
まだ高く感じるようであれば
さらに 1/2 杯減らす

低く感じる
場合



① にカップ 1/2 杯を増やす
まだ低く感じるようであれば
さらに 1/2 杯増やす



肩の前後幅が
横向きでの高さの目安です

※ ① の増量は、カップ 4 杯までが限度です

※ 増減後は左右に振り、左右の高さバランスを合わせてください

● 仰向けで寝てみます (頭はねるぐの中央に)



アゴが下がる



中央ファスナーから増減

② からカップ 1/4 杯を減らす
まだ高く感じるようであれば
さらに 1/4 杯減らす

アゴが上がる
(首の圧迫感)



② にカップ 1/4 杯を増やす
まだ低く感じるようであれば
さらに 1/4 杯増やす



アゴが若干引くくらいが
仰向けでの高さの目安です

※ ② の増量は、カップ 1 杯までが限度です

※ 増減後は左右に振り、左右の高さバランスを合わせてください

● うつ伏せ寝のご使用で高く感じる場合



① はカップ 1/2 杯

② はカップ 1/4 杯を目安に減らしてください

- 調整後、首や背中等に痛みが続く場合は使用をやめていただき
医師にご相談ください
- 枕の両端を持ち左右に振り、左右の高さバランスを合わせてください
- ねるぐは、頭、首を乗せる位置が決まっております

洗濯について (洗濯機で丸洗いOK!)

- パイプが入った状態で丸洗いし、脱水します
その際、必ず洗濯ネットをお使いください
- 乾燥機のご使用やタンブラー乾燥はお避けください
(詳しくは本体横の洗濯ネームに表示)

オプション

本体の機能をより安定させるため、ねるぐ専用ピロケースや増量、入替用の専用パイプをご用意しております

ねるぐ専用ピロケース



ベージュ



グリーン



サーモンピンク



ラベンダー

中国製 (今治タオルメーカーの中国工場)

ねるぐ専用今治ピロケース



モカ

日本製

増量パイプ 300g



日本製

側 地 織 部: 綿 100%

キルティング部表: 綿 100% キルティング部裏: ポリエステル 100%

中 綿: ポリエステル 100%

詰 物 中素材: ポリエチレンパイプ



株式会社 ドクターエル
〒326-0807 足利市大正町870-1

☎ 0120-460-361
www.dr-l.co.jp/

