

# 矯正板マット使用体験談

匿名

② 症状: 頭痛・肩こり・心臓病・胃腸疾患・腰痛・椎間板ヘルニア・シビレ・神経痛  
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  
めまい・その他(側弯症)

③ 以前の生活環境(寝具):  
枕: 低反発・そばがら・枕無し・その他(バスタオルを重ねたもの)  
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:

最初はすごく固く感じましたが、慣れると  
今のベッドでは寝づらくなりました。

### 2週間目:

くつ下をはいて寝ていましたが、体温が上がってきた  
からか、必要なくなりました。

### 3週間目:

以前は朝に寒さで目覚めたり、なか  
なか起きられなかったりしましたが、熟睡して  
目覚めがす。きりするようになりました。

### 1か月目:

運動と併用していますが、正面を  
向いたまま寝つけるようになりました。また、  
体が伸びるため、柔らかくなりました。

### 現在:

以上、ご協力ありがとうございました。