

どうしてハンモックでお昼寝なの!?



ハンモックで
寝る事のメリット♥

*眠りに入りやすく、ぐっすり深く眠れる

揺りかごのように程よい揺れがあると自然と眠りにつきやすいもの。

どのベビーハンモックも“ママのお腹の中と似た環境を追及して作られている”ため、素材は柔らかく、体にピッタリフィットする!包み込まれる安心感♪

*SIDS (乳幼児突然死症候群) のリスクが減る!

仰向けで寝かせるのが基本姿勢。身体の動きに合わせて揺れてくれる🌟

*脊髄の発育に良い!

ハンモックを使うことで、姿勢や脊髄の発達に心配をする方もいるようですが、正しく使えば腰や体に対する負担は布団よりも少ない!ハンモックの柔軟性やスプリング効果が◎

*胃食道逆流症などの症状緩和!

ハンモックの優しい揺れは消化不良やお腹に溜まったガスなどによって起こる腹痛を和らげる働きも期待できる

*記憶力が良くなる!

スイス・ジュネーヴ大学の研究で、揺れるベッドで寝ると、揺れないベッドで寝た人よりも記憶がよいという実験結果も出ています。また、揺れがあると眠りやすいのは人間だけでなく、マウスを使った実験でも同じ実験結果が出たとのこと。

日本ではあまりメジャーではありませんが、実はヨーロッパやオーストラリアを中心に、世界中の家庭や病院、託児所などでは広く使われているアイテムのようです!

参考資料:「科学的にハンモックを分析!「揺れ」がヒト&動物の睡眠に与える効果とは?」

<https://getnavi.jp/healthcare/349655/>「いいことだらけ!子どもの成長を助ける『ベビーハンモック』のすすめ」

<https://mamapress.jp/magazine/baby-hammock/>