

# 龍宮式 健康法



龍宮式健康法発案者 梯禮一郎 撮影/高橋 昇

健康は、快眠から。  
快眠は、ほんものの  
寝具から。

睡眠は健康の基本です。人は寝ている間に成長したり、病を治すホルモンを出したり、免疫力を回復したりすると言われています。はだかで眠ることも、ストレスから解放されて健康に良いと言われています。

龍宮株式会社が提唱する龍宮式健康法とは、板が入った硬めの寝台と硬めの木枕、そしてパシーマを合わせて眠る健康法。硬めの寝台『龍宮敷』(平床寝台)を用いて背骨の曲がり进行正し、硬めの木枕『龍宮枕』(硬枕)で頸椎の歪みを正しながら肩のこわばりを防ぎ、パシーマで心地よい眠りに導きます。腰痛の人は指で押して2cm以上沈み込む寝具は良くないと言われていますので、腰痛で悩んでいるかたに特におすすめします。龍宮式健康法で快眠を手に入れてください。

龍宮株式会社 創業者 梯禮一郎 拝

