

不眠・多動の対策

# チェーンブランケット

身体感覚の不安に寄り添う掛布団



osomna



ラーゴム・ジャパン

北欧の発想で暮らしに次のゆたかさを

# チェーンブランケットとは？

チェーンブランケットは北欧スウェーデンで生まれた「眠れない」「そわそわ落ち着かない」人のための掛け布団です。チェーンブランケットを体に掛けてみると、足の先から胸元まで縦にチェーンが配置されていることに気がつきます。体の神経が感覚刺激を伝達するように、ひとつながりのチェーンによってボディイメージをサポート。まるで優しく抱き締められているような感覚です。



## チェーンブランケットのおかげで僕は自分らしくいられる。

スウェーデンのノア君は11歳。ノア君にどうしてインタビューに応えてくれたのか尋ねるとそう答えてくれました。自分と同じようにAD/HDや不眠のために、「自分らしくいる」ことが難しい人たちの参考になればと考えたのです。私たちはノア君のようなユーザーさんの思いを引き継ぎ、普及に取り組んでいます。

## 選ばれる理由

### ぐっすり眠る幸せ

人生の1/4～1/3は寝る時間です。大切な休息の時間であり、記憶の定着など脳にとっても重要であり、子どもの成長にも大切な役割を果たしています。ぐっすり眠ることは生活の質の向上につながります。スウェーデンのヨハナさんは一生の買い物の中で最も価値があったと話してくれています。



### 日中も活躍

学校など日中の活動場面でも、チェーンブランケットは使われています。そわそわ落ち着かない時に、肩から掛けたり、ひざ掛けとして使い、集中する手助けやクールダウンとして活用されています。たとえば、緊張しやすい歯科でチェーンブランケットを体にかけて治療を行う取り組みは大阪大学歯学部附属病院で始まりました。

### 気分よく集中

良く眠れるようになれば、仕事や勉強など日中の活動にも、集中することができて、成果も上がりやすくなります。眠れなかった次の日は気分が悪くなりがちです。ノア君のように、家族や友人との対人関係にも睡眠は影響することがあります。








「緊張していたり気持ちが落ち着かないことで歯科治療を苦痛に感じてしまう患者さんでも、ブランケットをかけて、楽に歯科治療を受けられる方がいらっしゃるようです。チェーンブランケットは、安心して歯科治療を受けるための手段のひとつになる可能性があると思います。」



歯科医師 村上 旬平 先生

大阪大学歯学部附属病院障害者歯科治療部

## こんな人にオススメです

-  そわそわして落ち着かず、寝つきが悪い。
-  一度寝ても、途中で目が覚めてしまう。
-  起きる予定の時間より、かなり早く目が覚める。
-  いろいろな考えや感情が呼び起こされ眠れなくなる。
-  心配や不安を感じることが多い。
-  機嫌が悪く、リラックスすることが難しい。
-  ぎゅっとされたり、圧迫されると落ち着く。

## 特徴

### ハグされる安心

チェーンブランケットにくるまると、チェーンの特性で体にぴったりとブランケットが沿っていき、手がここにある、足がここにあるといった身体イメージを持ちやすくなり、ハグされているのと近い感覚になります。さらに通気性がよく、洗濯することもできます。様々な素材が試されて、最終的に行き着いたのがチェーンなのです！

### 洗濯機で洗える

付属の洗濯ネットを使用して、ご家庭の洗濯機で丸洗いでできます。お天気の良い日なら、天日干しで約4時間で乾きますので、いつでも清潔にお使いいただけます。内蔵のチェーンは防さび加工と防金属アレルギー加工をされているので安心です。また扱いを簡単にするために中央にファスナーを設けてありますので、半分ずつ分けてお洗濯ができます。また半分に分けて、肩から掛けたり、ひざ掛けとしてもお使いになれます。

### 北欧スウェーデンの解決方法

不眠で辛い思いをされていたり、そわそわして落ち着かなかったり（多動・衝動性がある）、不安が強かったりする人に北欧スウェーデン・デンマークの病院では、作業療法士によってチェーンブランケットが保険処方されています。すでに5万人以上の方がチェーンブランケットを使用しています。

### 感覚に合わせて選べる

チェーンブランケットは標準モデルだけでも重さによって7種類を展開しており、あなたの求める包まれ感によって選ぶことができます。肌触りも、やわらかな面とチェーンのダイレクトな刺激が楽しめる面があり、お好みで使い分けます。またチェーンの感触をほとんど感じないよう配慮された「スリーパーモデル」もあり、感覚過敏のある方も愛用されています。

### 科学的な検証

チェーンブランケットはヨーテボリ大学病院（スウェーデン）のガビ・バドレ教授によって臨床研究が行われました。その研究結果は第7回世界睡眠学会にて発表されました。ガビ・バドレ教授は臨床神経科と時間生物学の専門医で国際的にも評価されている睡眠の専門家です。

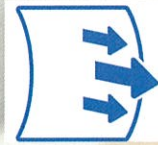


## どうしてチェーンなのか？

赤ちゃんが寝てくれず泣いてしまうとき、本能的に、抱っこして落ち着かせようとしています。感覚統合理論では固有受容覚と前庭覚への刺激で説明されます。チェーンの特性で身体にぴったりとブランケットが沿っていき、手や足がここにあるという身体イメージを持ちやすくなります。様々な素材が試され最終的に辿り着いたのがチェーンでした。チェーンはまた、通気性がよく、洗濯も可能で、ブランケットとしての機能を損ないません。



ご家庭の洗濯機でお洗濯できます。中央にファスナーが付いており、分割ができるのでお洗濯も容易です。専用の洗濯ネットもおつけしています。



通気性に優れ、快適にご使用になれます。



「チェーンを感じやすい面」と「柔らかい感触の面」の両面があり、お好みで使い分けられます。



チェーンが身体の線に沿い、身体イメージの構築をお手伝いします。チェーンなので寝返りを打っても身体の線に沿い続けます。

## チェーンブランケットはスウェーデン生まれ 睡眠に関する特許取得のイノベーションです

チェーンは防サビ加工。金属アレルギーの問題を克服するべく、特殊なコーティングがされています。

チェーンブランケットは通常の掛布団と一緒に使用する事もできます。掛布団の上にしたり下にしたりする事で、また違った感じになります。是非ご自身にとって、もっとも眠りやすい使い方を探してみてください。

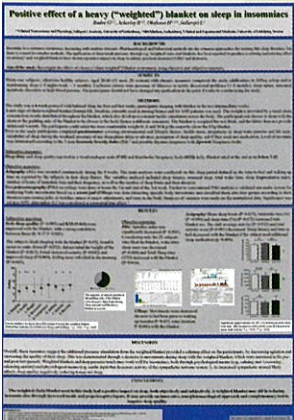
もっと重量があるものの方が心地よい場合は、折り畳んで使うこともできます。

通常のお布団と同じように、布団カバーをかけて使用します。

### チェーンブランケットは科学的に検証されています。

その研究結果は 第7回世界睡眠学会「Worldsleep 2015」

医療定期刊行物「Journal of Sleep Medicine & Disorders」で発表されました。



不眠症のある人に重い掛布団が良い影響

被験者：不眠症にある 31 人

主観的評価：睡眠表（睡眠日記）

客観的評価：睡眠ポリグラフ検査

結論：主観的評価と客観的評価の両方で睡眠に対して良い影響を与えました。



実験を行ったのは、スウェーデンヨーテボリ大学病院に所属する、ガビ・バドレ教授です。バドレ教授は国際的に評価されている睡眠の専門家と臨床精神科と時間生物学の専門家です。

バドレ教授はスウェーデンで2ヶ所の睡眠クリニックを経営しながらロンドンの「The London Clinic」でコンサルタントをしています。



スウェーデンやデンマークではチェーンブランケットは社会保険負担になり、すでに5万人を超える実績があります

# 多様なニーズにお応えするためのラインナップ

## チェーンブランケット

一人ひとりの感覚を調整するためのものなのでシングルサイズとなっております。

肌触りが、やわらかな面とチェーンのダイレクトな刺激がある面があり、お好みで使い分けます。

6kg以上の製品はファスナーで2分割できるので、お洗濯もしやすく、半分のサイズで日中も使用することができます。

市販の布団カバーをご使用になれば、汚れを気にせず、通常のお布団と同じようにお使い頂けます。

シングルに比べてクッションが厚いため、1kg重たくなっていますが、両面ともに柔らかな触感になっており、チェーンの感触が苦手な方でもお使い頂けます。

7kg・9kg・11kgのバリエーションがあり、それぞれ、シングルサイズの6kg・8kg・10kgに相当します。ファスナーで2分割出来ます。

歯科クリニック、学校などでの学習や集中を要する作業場面、落ち着いた過ごしたい車や電車での移動場面、クールダウン、突如の不安の対策など、日常の幅広いシーンで活躍するモデルです。厚手の生地できており、丈夫で、安心してお使いいただけます。



スリーピー モデル



デイ モデル



## チェーンベスト

胴体部分の3本のベルトがあり、それぞれをバックルで固定するタイプです。バックルを差し込んで、ベルトを体にぴったり合うように引っ張って締めるだけなので、着脱が容易なのが利点です。自分で着脱が困難な方に介助者が着せるのにも向いています。ただし、バックルに存在感があるため、お洋服の下に着ると、凸凹が気になる可能性があります。

付属のおもりは肩にあるスナップボタンで固定します。

胴体部分の3本のベルトと両肩をマジックテープで固定するタイプです。固定する箇所が多い分、サイズの自由度が高いのが利点です。薄手にできているので、お洋服の下に着ても、凸凹が気になりにくいのもメリットです。マジックテープを左右両側からとめるのが、やや面倒に感じる可能性があります。自分で着脱ができる方に向いています。

また、人気のハグパッドが付属するのも嬉しいところです。

より手軽に安心を

肩から掛けるだけのハグパッド。ベストよりもさらに活動的に使いたい方に人気があります。



バランス モデル



ハグパッド



# 利用者の声



上のQRコードで YouTube にあるインタビュー動画にアクセスできます。  
もしくはYouTubeで「ラーゴムジャパン」を検索！



## 実際にお使いの施設にお話を伺いました。

寝かしつけに1時間以上かかっていた子がチェーンブランケットを使ってから10分~15分くらいで寝られるようになりました。シングルのチェーンブランケットですが、幼児なので半分に分けて。足が浮いてくるので折り返して二重に掛けています。普通の布団だとゴロゴロと動き回ってしまいましたが、チェーンブランケットを掛けると落ち着いてそこに居てくれます。

ADHD 傾向のあるお子さんですね。

本当にチェーンブランケットを施設で買って頂けて、園長先生ありがとうございます！って感じです。

### 半田市児童発達支援センター半田市立つくし学園



まず、利用し始めると学習中に立ち上がることや声が出てしまう事が減り、集中して取り組める時間が増えて、効果が見られました。

着るかどうかは本人の自主性を重んじていましたが、毎日ある作業学習にベストだけはかかさず身に付けてきて驚きました。学習作業中の発言や集中力については、作業内容に慣れてきたというのもあると考えられますが、こうして環境を整えることで生徒が集中して取り組める時間が増えてきた事は教員としてとても嬉しい事でした。

### 三重県立くわな特別支援学校

# よくあるご質問

## Q. チェーンの感触が気になりませんか

チェーンの感触をダイレクトに感じる面とやわらかな感触の面があります。お好みで使い分けられますが、意外にもチェーンの凹凸によってさらに落ち着きやすいユーザーさんが少なくありません。一方で、感覚の過敏な方やチェーンを感じたくない方向向けにクッションを厚くした「スリーピー」モデルもあります。また、お好みの布団カバーを使って頂く事で感触は変わります。

## Q. 汚してしまったら気になりますが色は白だけですか？

一般のお布団と同じように布団カバーを使用して頂く事を想定しており、色は白のみとなっています。また、汚れてもご家庭の洗濯機で丸洗いです。レンタル商品については、新品ではなくレンタル用の物をご用意していますのでご安心ください。お洗濯についても基本的には当社で行っていますので、緊急の場合を除いてお客様でお洗濯をして頂く必要はございません。

## Q. チェーンブランケットだけで寝ても寒く（暑く）ありませんか？

チェーンブランケットは夏場も使えるようにできるだけ薄く作っています。冬場は毛布や一般のお布団と併用することをお勧めします。その場合、チェーンブランケットが上でも下でも、それは個人の好みです。また、夏場は空調の使用をお勧めしますが、足元やお腹だけ掛けたり、ファスナーで半分に分けて使われる方もいらっしゃいます。また、キッズサイズは大人の方であっても夏用としては使いやすいサイズです。一方で、「スリーピー」モデルはクッションが厚くするため、夏場の使用には向いていません。

## Q. チェーンブランケットを気に入っているようなのですが、寝ている途中で脱いでしまう事があります。いいのでしょうか？

愛用されているユーザーさんでも、一晩中お使いになる方ばかりではありません。チェーンブランケットは、あくまで落ち着けるように感覚を調整するためのツールですので、落ちて寝入ってしまったら、掛けなくても問題ありません。

## Q. 小学生だとシングル 8 キロは重すぎるでしょうか？

シングル 8 キロを使用しても、チェーンブランケットが体にかかっている部分の重さしかかかりません。つまり、個人差がありますが、成人であれば 8 キロの 1/3 程度、体の小さいお子さんであれば、もっとかかる重みは小さくなります。重いものが日常の取り回しで負担に感じるのであれば、キッズサイズのご用意もあります。シングル 8 キロ～ 10 キロ相当のものが、キッズ 5 キロになります。

## Q. 重さの選び方がわかりません。

感覚を調整するものなので、お好みで選んで頂くのが基本になります。よく眠れるようにとお考えの方で、よく使われているのはシングル 6 キロと 8 キロです。（スリーピータイプで 7 キロ、9 キロに相当）重量の大きさは、ぎゅっとされる強さだと考えて頂けると選びやすいと思います。重みは苦手だけど、眠りにくいという方にもシングル 6 キロは選ばれています。睡眠だけではなくてクールダウンやリラックスが目的という方には、シングル 8 キロと 10 キロが人気です。またシングルの縦半分のサイズに近いデイトタイプも、日中用に使われています。シングル 12 キロ、14 キロを選ばれる方もいらっしゃいますが多くはありません。

## あなたに合った製品の選び方

どの製品を選べば良いのか考える際は、感覚の問題ですのでご自身の好みを優先してお考えください。国内で人気があるのは、シングル 6 キロとシングル 8 キロです。

また、マットレスのあるベッドではなく、敷布団を使っている方は「重さを感じやすく」なります。

「睡眠は良くしたいけど、重いのは苦手」という方にはシングル 6 キロがお勧めです。

当社では**レンタルサービス**をご用意しております。2 週間ご自宅でじっくりお試し頂けるので安心です。

購入の際はレンタル料相当の割引があるので実質負担が無くなります。あなたの感覚にチェーンブランケットが合っているのか、まずはレンタルでお試し頂けます。

## チェーンブランケット ※単位は cm です。

4kg	W150 × L200	重みが苦手な方へ。ファスナー無し、2分割できません。
6kg	W150 × L200	睡眠でお困りの方へ。
8kg	W150 × L200	睡眠でお困りの方、またクールダウンにも使いたい方へ。
8kg バランス	W150 × L200	重量は 8kg ですが、チェーンの配置を変えてあり重みを感じやすくなっています。10kg では重いけれども、8kg では少し物足りない方へ。
10kg	W150 × L200	クールダウンが主な用途の方へ。 障害者歯科でも採用されています。
12kg	W150 × L200	
14kg	W150 × L200	

## スリーピー

7kg	W150 × L200	シングルサイズの 6kg に対応しています。
9kg	W150 × L200	シングルサイズの 8kg に対応しています。
11kg	W150 × L200	シングルサイズの 10kg に対応しています。

## キッズ

3.4kg	W100 × L140	子ども用の掛布団ですが、大人でも夏用の掛布団として使用できます。
5kg	W100 × L140	5kg は小児歯科でも採用されています。ファスナー無し、2分割できません。

## デイ

4kg	W70 × L125	しっかり重量感のある膝掛けタイプ。小児歯科で採用されています。
5kg	W70 × L200	大人がくるまることのできるサイズ。デイの中では最も軽く感じます。
7kg	W70 × L200	しっかり重量感があり、くるまれるサイズ。障害者歯科で最も多く採用されています。

## チェーンベスト

サイズ S	本体重量 2.5kg ネック 2.3kg 総重量 4.8kg	
サイズ M	本体重量 3kg ネック 2.3kg 総重量 5.3kg	
サイズ L	本体重量 3.5kg ネック 2.3kg 総重量 5.8kg	
サイズ XL	本体重量 4kg ネック 2.3kg 総重量 6.3kg	
キッズ S	身長目安 110~122cm	本体重量 1kg ネック 1.35kg 総重量 2.35kg
キッズ M	身長目安 128~140cm	本体重量 1.5kg ネック 1.35kg 総重量 2.85kg
キッズ L	身長目安 146~158cm	本体重量 2kg ネック 1.35kg 総重量 3.35kg

## バランス

バランス XXS/XS	通常サイズ XXS ~ XS の方に対応します。	本体重量 1.8kg ハグパッド 1.5kg 総重量 3.3kg
バランス S/M	通常サイズ S ~ M の方に対応します。	本体重量 2.7kg ハグパッド 2kg 総重量 4.7kg
バランス L/XL	通常サイズ L ~ XL の方に対応します。	本体重量 3.6kg ハグパッド 2kg 総重量 5.6kg
バランス・ジュニア	対象年齢：4~8 才	本体重量 0.8kg ハグパッド 1kg 総重量 1.8kg

## ハグパッド

2kg	背中から優しくハグされているような感覚を得られます。
-----	----------------------------

## キッズ

1kg	対象年齢 4 ~ 8 才
-----	--------------

## お試し 宅配レンタルサービス

製品が、ご自身に合うものかを確かめるために、購入前の宅配レンタルサービスを是非ご利用ください。

2 週間、ご自宅でゆっくりと試す事が出来ます。

レンタルのお申し込みはこちら

<https://www.lagom-japan.shop/>



## 常設展示場

中央障害者雇用情報センター  
なごや福祉用具プラザ  
福祉用具プラザ 北九州  
生活支援グッズのお店 ぼっしえ  
高知県ふくし交流プラザ

上記の展示場では実際に手にとってご覧頂けます。



ラーゴム・ジャパン  
北欧の発想で暮らしに次のゆたかさを

TEL 050-3772-7784  
MAIL [info@lagom-japan.co.jp](mailto:info@lagom-japan.co.jp)  
URL <https://lagom-japan.co.jp>

