

3、(40才・プログラマー) 不眠&うつだった パソコン・携帯・スマホ1日の使用時間：約13時間
 ヨガ前 47点 (実睡眠時間：2H) 会社出勤日



睡眠レポート

2013年08月10日~08月10日 ID: MYH1221033000

測定開始	08月10日	00:57
測定終了	08月10日	03:08
睡眠時間	02時間04分30秒	
実睡眠時間	02時間00分00秒	
<input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 風邪 <input type="checkbox"/> 病気 メモ		

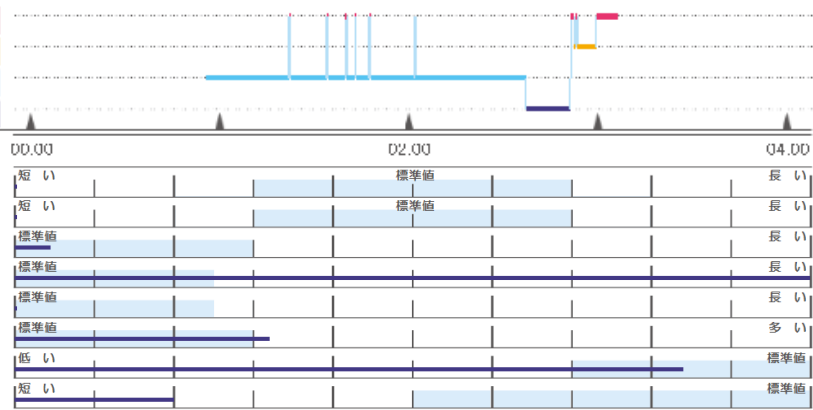
標準睡眠タイプ
 深い睡眠の量、中途覚醒ともに標準的な睡眠内容です。睡眠時間が標準よりも短めでした。



快眠アドバイス

- **睡眠を助ける運動と食事の習慣**
 継続的な運動習慣は熟眠を促進します。運動の強度とタイミングを調整して、より良い睡眠をとりましょう。
- **自分に行った睡眠儀式**
 就寝1〜2時間前のぬるめのお風呂は、睡眠に効果的です。
- **規則正しい睡眠習慣を**
 起床よりも早起きを心がけると、睡眠習慣は確立しやすくなります。

覚醒	04分30秒	3.6%
REM	06分30秒	5.2%
浅睡眠	01時間39分30秒	79.9%
深睡眠	14分00秒	11.2%



睡眠時間	02時間04分30秒	
睡眠周期		
中途覚醒時間	04分30秒	
深睡眠潜時	01時間42分00秒	
入眠潜時		
体動頻度	16回	
睡眠効率	96%	
深睡眠時間	14分00秒	

DVD初ヨガ後 73点 (実睡眠時間：4、3H) 会社出勤日 自分のペースでヨガをすると気持ちも落ち着く



睡眠レポート

2013年08月11日~08月11日 ID: MYH1221033000

測定開始	08月11日	01:01
測定終了	08月11日	05:47
睡眠時間	04時間31分00秒	
実睡眠時間	04時間30分00秒	
<input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 風邪 <input type="checkbox"/> 病気 メモ		

深睡眠タイプ
 深い睡眠が十分にある睡眠内容です。睡眠時間が標準よりも短めでした。



快眠アドバイス

- **睡眠を助ける運動と食事の習慣**
 継続的な運動習慣は熟眠を促進します。運動の強度とタイミングを調整して、より良い睡眠をとりましょう。
- **光を有効に活用**
 就寝前は少し暗めの照明で過ごし、自然に眼気をくゆるようにしましょう。
- **自分に合った睡眠儀式**
 コーヒーなどのカフェイン摂取や夜更など、就寝前は刺激物をできるだけ避けましょう。

覚醒	01分00秒	0.4%
REM	17分30秒	17.5%
浅睡眠	02時間56分30秒	65.1%
深睡眠	46分00秒	17%



睡眠時間	04時間31分00秒	
睡眠周期	01時間30分00秒	
中途覚醒時間	01分00秒	
深睡眠潜時	03分30秒	
入眠潜時	10分30秒	
体動頻度	21回	
睡眠効率	99%	
深睡眠時間	46分00秒	