

5、(40才代・男性会社経営者) 健康 パソコン・携帯・スマホ1日の使用時間：約4時間
 ヨガ前 18点 (実睡眠時間：8時間11分) 会社出勤日



睡眠レポート

2013年07月31日~08月01日 ID: MYH1221033000

測定開始	07月31日 23:33
測定終了	08月01日 08:20
睡眠時間	08時間30分30秒
実睡眠時間	08時間11分00秒
<input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 昼寝 <input type="checkbox"/> 病気	
メモ	

浅睡眠タイプ

全体的に浅い睡眠内容です。睡眠時間が標準よりも長めでした。



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睡を促進します。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。

● 寝床から離れてみる

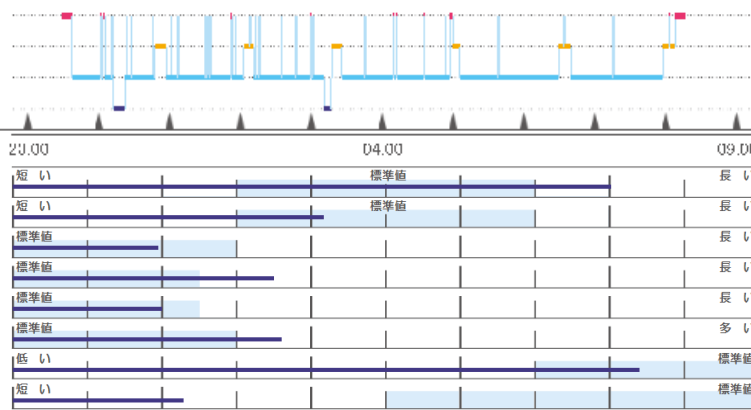
寝りがよいと感じるときは、お風呂やトイレに行く・早起きで起床習慣を調整しましょう。

● 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喫煙など、就寝前は刺激物をできるだけ避けましょう。

覚 醒	19分30秒	3.8%
R E M	51分30秒	10.1%
浅睡眠	07時間03分30秒	83%
深睡眠	16分00秒	3.1%

睡眠時間	08時間30分30秒
睡眠周期	01時間25分00秒
中途覚醒時間	19分30秒
深睡眠潜時	35分00秒
入眠潜時	08分00秒
体動頻度	18回
睡眠効率	96%
深睡眠時間	16分00秒



©2012 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

ヨガ後 48点 (実睡眠時間：5時間34分) 会社出勤日

感想：朝、スッキリ起きられた。深い睡眠が34分に増え、眠れた感がある。朝、目の周りの浮腫みがとれて嬉しい。80点はどんな睡眠でどんなに変化するか興味ある。今日もヨガをして計測してみようと思う。



睡眠レポート

2013年08月29日~08月29日 ID: MYH1221033000

測定開始	08月29日 00:27
測定終了	08月29日 07:01
睡眠時間	05時間34分30秒
実睡眠時間	05時間20分30秒
<input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 昼寝 <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睡を促進します。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

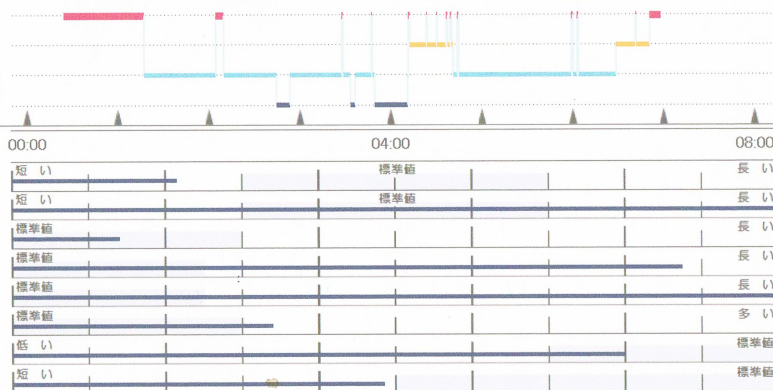
夜の明るすぎる照明は、睡眠の妨げになりますので注意しましょう。

● 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喫煙など、就寝前は刺激物をできるだけ避けましょう。

覚 醒	14分00秒	4.2%
R E M	47分30秒	14.2%
浅睡眠	03時間59分00秒	71.4%
深睡眠	34分00秒	10.2%

睡眠時間	05時間34分30秒
睡眠周期	02時間47分00秒
中途覚醒時間	14分00秒
深睡眠潜時	01時間27分30秒
入眠潜時	53分00秒
体動頻度	17回
睡眠効率	95%
深睡眠時間	34分00秒



©2012 TANITA Corporation. All Rights Reserved.