

1、(40才代・会社員) 健康 パソコン・携帯・スマホ1日の使用時間：約8時間
 ヨガ前 32点 (実睡眠時間：7時間15分) 会社出勤日



睡眠レポート

2013年08月08日～08月09日 ID: MYH1221033000

測定開始	08月08日	22:43
測定終了	08月09日	06:15
睡眠時間	07時間22分30秒	
実睡眠時間	07時間15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	

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。



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。

● 規則正しい睡眠習慣

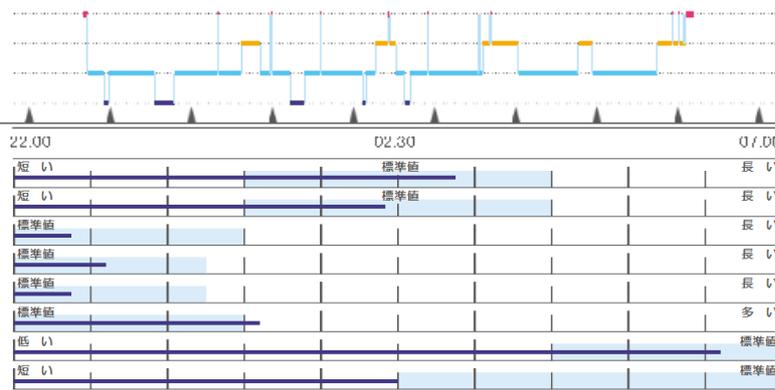
週末にもだめをされている場合、それは平日の辛さの原因になりやすいため注意しましょう。

● 自分に合った睡眠機具

コーヒーなどのカフェイン摂取や喫煙など、寝床は刺激物をできるだけ避けましょう。

覚醒	07分30秒	1.7%
REM	01時間22分30秒	18.6%
浅睡眠	05時間17分30秒	71.8%
深睡眠	35分00秒	7.9%

睡眠時間	07時間22分30秒
睡眠周期	01時間29分00秒
中途覚醒時間	07分30秒
深睡眠潜時	12分00秒
入眠潜時	03分00秒
体動頻度	16回
睡眠効率	98%
深睡眠時間	35分00秒



© 2012 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

ヨガ後 60点 (実睡眠時間：6時間50分) 会社出勤日 右半分が痛かったが、身体が軽くスッキリしている。



睡眠レポート

2013年08月20日～08月21日 ID: MYH1221033000

測定開始	08月20日	22:57
測定終了	08月21日	06:15
睡眠時間	07時間03分00秒	
実睡眠時間	06時間50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。



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。

● 規則正しい睡眠習慣

週末にもだめをされている場合、それは平日の辛さの原因になりやすいため注意しましょう。

● 光を有効に活用

夜の明るすぎる原因は、睡眠の妨げになりますので注意しましょう。

覚醒	12分30秒	3%
REM	01時間09分30秒	16.1%
浅睡眠	04時間37分00秒	65.5%
深睡眠	01時間04分00秒	15.1%

睡眠時間	07時間03分00秒
睡眠周期	01時間42分00秒
中途覚醒時間	12分30秒
深睡眠潜時	11分00秒
入眠潜時	02分00秒
体動頻度	17回
睡眠効率	97%
深睡眠時間	01時間04分00秒



© 2012 TANITA Corporation. All Rights Reserved.