



## 睡眠レポート

2013年08月03日~08月04日 ID: MYH1221033000

測定開始	08月03日	23:29
測定終了	08月04日	08:28
睡眠時間	08時間48分30秒	
実睡眠時間	08時間25分30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。

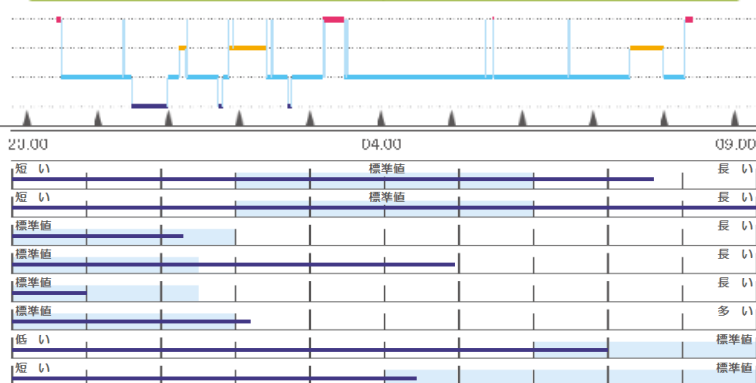


### 快眠アドバイス

- **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。
- **睡眠の量にこだわり過ぎない**  
睡眠時間は年齢や季節など、様々な要因で変化することを覚えておきましょう。
- **お床から離れてみる**  
お床でたまたま寝てしまうと、睡眠が浅くなってしまいがちです。お布団から離れてみましょう。

覚醒	23分00秒	4.4%
R E M	01時間05分00秒	12.3%
浅睡眠	06時間42分30秒	76.2%
深睡眠	38分00秒	7.2%

睡眠時間	08時間48分30秒
睡眠周期	02時間03分00秒
中途覚醒時間	23分00秒
深睡眠潜時	59分30秒
入眠潜時	04分00秒
体動頻度	16回
睡眠効率	95%
深睡眠時間	38分00秒



© 2012 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

- ・ ヨガ後 78点 (実睡眠時間: 5、38H) 会社出勤日 気持ちがのんびりし、伸びた感じ。
- ・ 自分で呼吸が早いと気付いた



## 睡眠レポート

2013年08月03日~08月03日 ID: MYH1221033000

測定開始	08月03日	00:23
測定終了	08月03日	06:28
睡眠時間	05時間51分30秒	
実睡眠時間	05時間38分30秒	
<input type="checkbox"/> 飲酒 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 風邪 <input type="checkbox"/> 病気 メモ		

**睡眠分断タイプ**  
中途覚醒が多く、分断された睡眠内容です。睡眠時間が標準よりも短めでした。

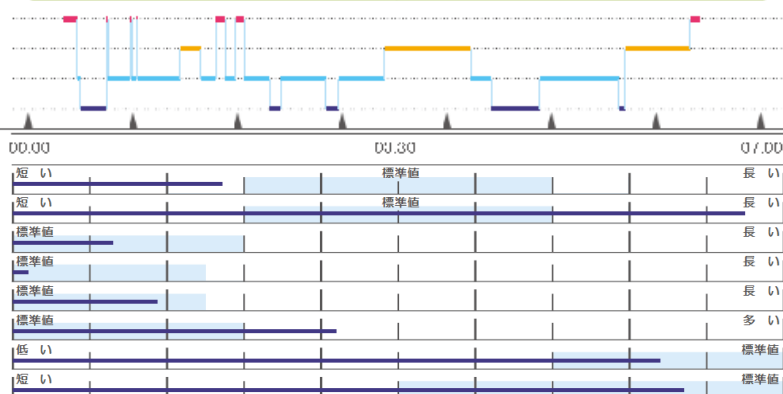


### 快眠アドバイス

- **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。
- **お床には眠くなってから**  
必要最低限以外にはお布団に行かず、眠くなってからお布団に入ってください。
- **光を有効に活用**  
起床前は少し強めの照明で過ごし、自然に起床できるようにしましょう。

覚醒	13分00秒	3.7%
R E M	01時間38分30秒	28%
浅睡眠	02時間59分00秒	50.9%
深睡眠	01時間01分00秒	17.4%

睡眠時間	05時間51分30秒
睡眠周期	01時間57分00秒
中途覚醒時間	13分00秒
深睡眠潜時	02分00秒
入眠潜時	07分30秒
体動頻度	21回
睡眠効率	96%
深睡眠時間	01時間01分00秒



© 2012 TANITA Corporation. All Rights Reserved.