

## スリープスキャン計測結果

### 1、(40才代・女性 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 42点 (実睡眠時間：6時間8分) 会社出勤日

32点 (実睡眠時間：7時間15分) 会社出勤日

ヨガ後 60点 (実睡眠時間：6時間50分) 会社出勤日

(ヨガ感想：右半分が痛かったが、身体が軽くスッキリしている)

### 2、(40才代・女性 会社員) 不眠ぎみでヨガ初参加

パソコン・携帯・スマホ1日の使用時間：約8時間

ヨガ前 16点 (実睡眠時間：8時間25分) 会社出勤日

59点 (実睡眠時間：7時間28分) 休日

ヨガ後 78点 (実睡眠時間：5時間38分) 会社出勤日

(ヨガ感想：気持ちがのんびりした。伸びた感じ。自身の呼吸が早いと気付いた)

### 3、(40才・男性 プログラマー) 不眠&うつ気味だった

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：2時間) 会社出勤日

DVD 初心者ヨガ後 73点 (実睡眠時間：4時間30分) 会社出勤日

(ヨガ感想：自分のペースでヨガをすると気持ちも落ち着いてくる)

### 4、(70才・女性 主婦) 健康

パソコン・携帯・スマホ1日の使用時間：約0時間

ヨガ前 75点 (実睡眠時間：5時間14分)

ヨガ後 80点 (実睡眠時間：5時間33分)

(ヨガ感想：ヨガをしながら寝てしまった。ヨガ後スッキリ。)

### 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

ヨガ後 48点 (実睡眠時間：5時間34分) 会社出勤日

(ヨガ感想：朝、スッキリ起きられた。深い睡眠が34分に増え、体感で眠れた感がある。

朝の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。)

点数の低い方も伸び代が、未だ未だありで、ヨガやると効果大で、身体の変化力もあります^^