

スポーツ観戦による睡眠不足に警告!?

睡眠の質を感知して、“24時間”改善をサポート 睡眠習慣を整えるアプリ『Sleepdays』が新機能を公開

トータル睡眠ソリューションカンパニーの株式会社TWO（本社：東京都港区 代表取締役社長：東 義和）は、世界初のサーカディアンスリープ™メソッドを搭載した睡眠アプリ「Sleepdays」（iPhone/Android）の新機能『睡眠の質を管理』を8月3日（水）にリリース致します。（公式サイトURL：http://two2.jp/sleepdays/）

忙しい現代では、規則正しい生活習慣・睡眠習慣が“特別な習慣”になりつつあります。

世の中が急速に便利に効率的になっている一方で、睡眠は大切とわかっていても、ついつい短縮してしまいがちです。先進国の人口の1/3、日本でも実に40%近い人が睡眠に悩みを抱えていると言われていています。日本だけでも睡眠不足による経済損失が3.5兆円、そのうち睡眠不足による生産性の低下が3.2兆円と言われています。

毎日当たり前のようにとっている睡眠は、実は日々の体調や、肌や髪質などの美容やダイエット、生活習慣病、メンタルヘルスなどと驚くほど密接にリンクしていることをご存じですか？

睡眠計測アプリ『Sleepdays』では、睡眠計測や体内時計のリズムを整えるための日中の行動アドバイスに加えて、新機能『睡眠の質を管理』によって、“24時間”を通してユーザーの睡眠習慣の改善をサポートします。

Sleepdays 機能・概要

「Sleepdays」
アプリ概要



[アプリ名] Sleepdays
[配信開始日] 2016年3月24日 配信開始
[対応OS] iOS 8.0以上 (iPhone) / Android 4.2 以上
[料金] 無料
[言語対応] 日本語 / 英語



▶ **日本の技術を結集した世界初の睡眠メソッド**
睡眠学と時間医学を融合させた世界初の睡眠メソッド、「サーカディアンスリープ™メソッド」。

〈メイン機能〉

- ✓ **睡眠計測と詳細な睡眠分析**
睡眠の質、入眠までの時間や睡眠効率などを計測。
睡眠の質を独自手法で得点化し、かつ体内時計リズムのズレまで計測可能。
- ✓ **行動レコメンド**
独自アルゴリズムに基づいて自身の睡眠を分析し、適切な体内時計リズム（サーカディアンリズム）に整えるための日中の行動をアドバイスします。

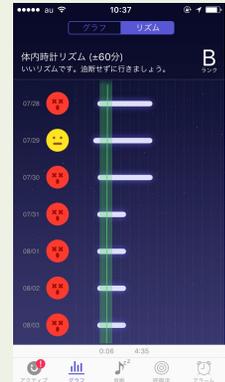
〈睡眠サポートコンテンツ〉

- ✓ 睡眠サポート（呼吸法、睡眠導入音）
- ✓ スマートアラーム
- ✓ 睡眠の質の管理

Sleepdaysで睡眠習慣を整える

人は一日の中で大きなリズムを刻みながら生きています。日中の行動と睡眠の質は連動しており、睡眠が日中の活動の質を高め、日中の活動が睡眠の質を決めます。この二つが充実して初めて、人はその能力を最大限発揮し、より豊かな生活を営むことができます。

STEP1: [睡眠の質] 睡眠計測



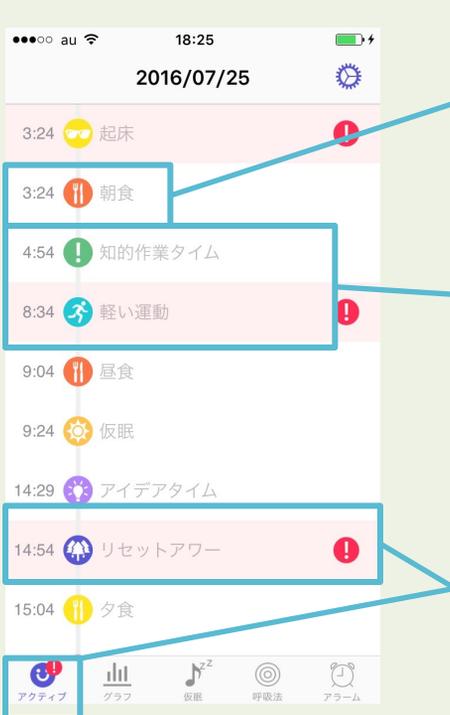
アラームを設定したら枕元に置き睡眠計測をスタート。翌朝、アラームが鳴ったらスリープモードを解除します。

睡眠分析では、睡眠のスコア、睡眠効率、中途覚醒回数など睡眠の質を把握することができます。

体内時計リズムが一定になっているか、ズレがないか確認することができます。

STEP2: [日中の行動] 体内時計リズムを整えるための行動レコメンド

睡眠分析に基づいた日中の行動アドバイスを確認することができます。アドバイスに沿った行動を心がけることで、体内時計リズムを一定に保ち、睡眠の質を高めます。



▶ リズムを整える

食事、入浴、就寝などの基本的な行動を、できるだけ毎日同じタイミング実践することを心がけることで体内時計が調整されます。

▶ ベストパフォーマンスタイム

創造性に優れたアイデアタイムや運動に適したハイパフォーマンスタイムなど、あなた自身のもつ力を最大限発揮するのに適した時間を知ることができます。

新機能『睡眠の質を管理』

睡眠の質が低下した時に、具体的な対策方法を通知！！

睡眠の質は1日では改善されません。毎日十分睡眠時間とり、日中の規則正しい行動を続けることが重要です。仕事の忙しさや、睡眠不足が続いたりといった、日々の行動や睡眠状況の積み重ねにより、体内時計がズレて時差ボケのような状況を引き起こします。新機能では、数日間の睡眠状況から質の低下や体内時計の乱れを感知し、“通知”とともに体内時計を正しく戻すための具体的な対策方法を提示し、ユーザーの睡眠改善をサポートします。 ※赤色にマークされている箇所をクリックすると、改善方法が表示されます。

今後の展開

今後は、海外出張や遠征の際の時差ボケ対策や、睡眠時間が不規則なシフトワーカー向けの体内時計調整機能、大事な試合や発表会など、一番ベストパフォーマンスを発揮したい日時から逆算して、体内時計を調整する機能などを開発予定です。

株式会社TWOについて

株式会社TWOは、「SLEEP INNOVATION」をビジョンに、近年のテクノロジーの進化とトレードオフで社会問題にまで発展している注目分野である睡眠分野に大きなインパクトを与え、睡眠質の向上にむけてあらゆる角度からトータルでソリューションを提供していきます。

事業内容：

▶ ROOM FOREST： <http://roomforest.jp/>

寝室中の空気や湿度、床に照明など、睡眠に必要なものを極上の素材と最新の睡眠科学をベースに設計した至高の寝室。

▶ CIRCL： <https://www.circl.jp/>

CIRCLはさまざまな形で、あなたの“+1”を生み出すウェブマガジンです。成人の約80%が抱えているという睡眠の悩みに、多方面からエビデンスに基づいた編集記事を配信。

▶ LAB (Total Sleep Laboratory)： <http://two2.jp/lab/>

世界初のトータル睡眠ソリューションカンパニー 株式会社TWOの、経済学や文化、時間生物学から定説まで、あらゆる面から睡眠科学を研究し、その検証結果を社会に公開していく研究部門です。

《会社概要》

社名：	株式会社TWO（トゥー）
所在地：	東京都港区赤坂2-17-7 赤坂溜池タワー9F
事業内容：	睡眠・健康を軸とした製品・サービスの開発・販売・コンサルティング業
代表：	代表取締役社長 東 義和
グループ会社：	ASIA PACIFIC TWO PTE. LTD. (シンガポール)

本件に関する
お問い合わせ先

株式会社 TWO 広報：杉原（携帯：080-4090-3971）
TEL：03-6869-0010 / E-mail：s-sugihara@two2.jp