毎日のねむり　　7/4　月

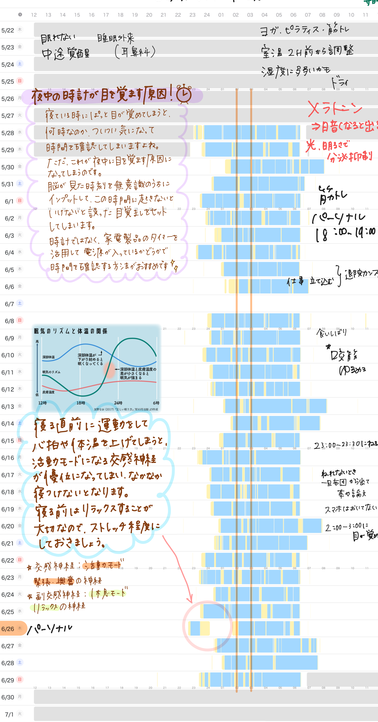
睡眠データの解説

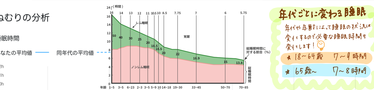
面談のお時間を頂き、ありがとうございました。

ポイント
・時計を見ない
・寝酒をしない（1～2時間前から）
・筋トレのタイミングを調整

ポイントをいくつかまとめさせていただきました。
ご参考になれば幸いです。

キヤ





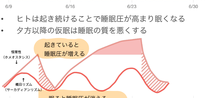
ねむりの分析

睡眠時間

あなたの平均値	同年代の平均値	あなたの最大と最小
平日 6h 35m	6h 27m	最大値 6h 25m
休日 5h 41m		最小値 3h 49m

年代ごとに変わる睡眠
年代毎に年齢ごとに睡眠のパターンが変わるので今の年齢に対応出来ています！♡
* 18～49歳　7～8時間
* 65歳～　7～8時間

- ヒトは起き続けることで睡眠圧が高まり眠くなる
- 夕方以降の仮眠は睡眠の質を悪くする



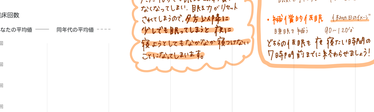
中途覚醒時間

あなたの平均値	同年代の平均値	あなたの最大と最小
33.2 分	30.3 分	最大値 56 分
		最小値 6 分

起きていり時に睡眠時間が短くなっています。
ただ、1回ずつ目を覚ますことが多くなってしまい、目をつむっていたとしても、夜中に何度かトイレに行くなどの行動をとってしまうと、夜中に寝ようとしてもなかなか寝つけないことが原因の一つとなります。

体内時計の手助け
* 朝の光を浴びる　(6:00までに)
朝ごはんを食べる　15～30分
* 睡眠時間の安定化　(毎日同じ時間)
寝る時間を揃える　30～1時間
どうしても寝る前に寝ている時間の1時間前までに寝られるようにしよう！

離床回数

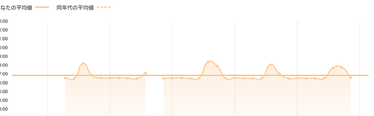


あなたの平均値	同年代の平均値	あなたの最大と最小
0 回	0.8 回	最大値 0 回
		最小値 0 回

寝つき時間

あなたの平均値	同年代の平均値	あなたの最大と最小
平日 20分	16.5 分	最大値 43 分
休日 1日		最小値 5 分

起床時刻



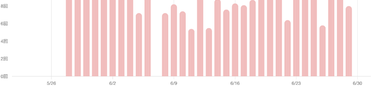
あなたの平均値	同年代の平均値
平日 06:48	平日 06:50
休日 06:53	

就床時刻

あなたの平均値	同年代の平均値
平日 00:18	平日 23:22
休日 00:21	

睡眠時呼吸ウェルネス

呼吸が安定した、睡眠時の呼吸が不安定になった回数（1時間あたり）です。
※睡眠センサー計測値・心拍数・呼吸数を測定しております。
※医療的な診療や治療を目的としたものではないため、医療目的の使用はできません。



いびきや無呼吸などは呼吸が乱れるため、睡眠時呼吸ウェルネスが高くなる傾向があります。
17回以上が特殊な睡眠障害の可能性があり、専門機関の受診目安になります。