

腕時計型で最高の目覚めタイミングを実現する

スリープトラッカー

今回見つけたアイテムは、「スリープトラッカー」という目覚まし時計は腕時計型で最高の目覚めタイミングを実現するというのだ。早速、ウエザリー・ジャパン株式会社を訪ねた。

「寝起きが悪いのは、疲労のせいだけとは限りません。起きるタイミングも関係します。深い眠りの時に大きな音で無理やり起こさ



スリープトラッカープロ・エリート (メンズ/レディース)

価格：24,480円 (税込み)

お問い合わせ先：TEL. 0120-77-2240 <http://sleeptracker.jp>

れるよりも、浅い眠りの時に自然と起こされた方が心地よい寝起きを得ることができるとのこと。ごくたまに、睡眠時間が短いのに不思議とすっきり起きられたという経験がある方も多いと思います。簡単に言うと、「スリープトラッカー」は、すっきり起きられる瞬間に起こしてくれる目覚まし時計です。また、個々の睡眠サイクルを計測できるというのも機能のひとつです」と語るのは、ご対応頂いたマーケティング・マネージャーの松尾さん。

すっきり起きられる瞬間に起こしてくれる目覚まし時計。そんな夢のような話は本当なのだろうか？そこで気になるのは仕組みだ。人には、深い睡眠時には身体の動きがほとんどなく、眠りが浅くなるにつれて身体の動きが増えるという原理があるという。「スリープトラッカー」は、そんな睡眠中の細かい身体の動きをモニターするアクセルセンサーを内蔵し、睡眠サイクルを計測する機能を搭載しているというのだ。

「アクセルセンサーで身体の動きをトラッキングすることにより、深い睡眠時と浅い睡眠時を判別します。浅い睡眠時に身体は動き、深い睡眠時には身体はあまり動かないという臨床試験に基づき、同時に脳波の試験も行った結果、91・7%の確率で深い睡眠時と浅い睡眠時の判別ができています。起きたい時間を「スリープトラッカー」にセットすると、起きたい時間に近い、すっきりした目覚めを得られる浅い睡眠時に起こしてくれるんです」とも語る松尾さん。

なるほど、「スリープトラッカー」が腕時計型なのは、深い睡眠時と浅い睡眠時を判別するためなのか。加えて興味深いのが、個々の睡眠サイクルを計測できるという機能。人間は基本的に約90分を1サイクルとして、浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠を繰り返す。もちろん、このサイクルは個人によって変動する。スリープトラッカーは、睡眠サイクルデータを付属のソフトウェアとUSBケーブルを使用して、パソコンにダウンロードすることができ、自分自身の睡眠サイクルデータベースを作ることができるのだ。

「例えば、お酒が好きな方だったら、お酒を飲んだほうがよく眠れると思う方も多いと思いますが、実際はよく眠れていない場合があります。浅い眠りが続いたり、深い眠りが短かったり。そういった睡眠サイクルを数値で計測できるんです。自分の睡眠サイクルを知ること、その日の行動が睡眠に影響があるということも知って頂きたいです。自分の生活習慣のなかで、何をすれば睡眠のクオリティを上げられるのかということが、数値を見ながら検証できるんですから。すっきりした目覚めはもちろんですが、質の良い睡眠、睡眠の大切さを知って欲しいんです。良く眠れた日は仕事のパフォーマンスが良いなど、睡眠がどれだけ日常生活に影響するのかわかって頂きたい」とも語る松尾さん。

「スリープトラッカー」は、すっきりした目覚めを実現してくれるばかりか、自分の睡眠サイクルを知ることの大切さに気づかせてくれるというのだ。確かに食事や運動は起きている時にする行動なので配慮できるが、睡眠となると、睡眠時間は気にしつつも、実際、質の良い眠りにつけているかどうかはわからない。

自分の睡眠サイクルを知ることができ「スリープトラッカー」は、睡眠も含めた生活習慣を見直すきっかけになるアイテムなのかもしれない。