



## Sleep & Lounge

SHU-E010

### 取扱説明書 保証書付

取扱説明書をよくお読みの上、正しく安全にお使いください。

この取扱説明書はいつでも見ることができるところに大切に保管してください。

## Xenoma

### 無料修理規定

- 取扱説明書・本体注意ラベルなどの注意書に従った正常な使用状態で、保証期間内に故障した場合には無料修理対応いたします。
  - 保証期間内で、次の場合には有料修理となります。
    - 本書のご提示がない場合。
    - 本書にお買い上げ年月日・お客様名・販売店名の記入がない場合、または字句を書き換えた場合。
    - 使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障・損傷。
    - お買い上げ後の落下、水没などによる故障・損傷。
  - 本書は日本国内においてのみ有効です。**This warranty is valid only in Japan.**
  - 個人情報取扱いについて  
本保証書にご記入いただいたお客様の個人情報、保証期間内のサービス活動や保証期間経過後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。  
修理のために、当社から修理委託する保守会社などに必要なお客様の個人情報を預託する場合がございます。その場合は当社が厳重に管理いたしますので、あわせてご了承ください。
- この保証書は本書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従いましてこの保証書によってお客様がお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 保証期間経過後の修理または修理用性能部品の保有期間につきまして、詳しくは取扱説明書をご覧ください。
- この保証書は本書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従いましてこの保証書によってお客様がお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
  - 保証期間経過後の修理または修理用性能部品の保有期間につきまして、詳しくは取扱説明書をご覧ください。
- 業務用としての使用、車両・船舶への搭載など一般家庭以外に使用された場合などによる故障・損傷。
  - ご使用後のキズ・汚れ・変色および保管上の不備による損傷。
  - 消耗部品の交換・仕様変更など。

**保証書** この保証書は、本書記載内容の範囲で無料修理をさせていただくことをお約束するものです。保証期間中に故障が発生した場合は、修理をご依頼のうえ、本書をご提示ください。お買い上げ年月日、販売店名などの記入漏れがありますと無効です。本書は再発行いたしません。大切に保管してください。

商品名	Sleep & Lounge Hub	型名	SHU-E010
お名前	T E L		
住所	〒		
販売店名・住所・電話番号			
保証期間	お買い上げ年月日 年 月 日 より 1 年 間		

発売元 株式会社Xenoma ©Xenoma Inc. 2021  
〒143-0013 東京都大田区大森南4-6-15 テクノFRONT森ヶ崎303 発行年月 2021年 1月 Printed in JAPAN

### 安全上の注意

お使いになる前に必ずお読みください。

ここに示した注意事項は、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止するため、安全に関する重要な内容です。必ずお守りください。

この表示を無視して、誤った使い方をしたときに生じる内容を、3つに区分しています。

<b>△危険</b>	取り扱いを誤ると、死亡または重傷を負う危険性がありかつその切迫の度合いが高い
<b>△警告</b>	取り扱いを誤ると、死亡または重傷を負う可能性が想定される軽傷または物的損害が発生する頻度が高い
<b>△注意</b>	取り扱いを誤ると、傷害を負う可能性、または物的損害の発生が想定される

<b>△危険</b>	火のそばやストーブの近く、高温になった車の中など、高温の場所で使用、保管、放置しない 火災、やけど、けが、感電などの原因となります。
禁止	火の中に入れたり、電子レンジやオーブンなどで加熱しない 火災、やけど、けが、感電などの原因となります。
分解禁止	分解、修理、改造は行わない 火災、やけど、けが、感電などの原因となります。
※ぬれ禁止	飲料水・汗・海水・ベットの尿などの液体で濡らしたり、濡れたまま使用しない 火災、やけど、けが、感電などの原因となります。

<b>△警告</b>	心臓ペースメーカーを装着している人は使用しない 電波の影響により、心臓ペースメーカーの動作に影響を与えることがあります。
禁止	使用場所に関するご注意 無線通信が禁止されている場所では、絶対に使用しないでください。電波の影響により、機器の動作に影響を与えることがあります。
禁止	ショート(短絡)させない 本体及び、USBポートにピンなどの金属を差し込まない Hub及び、アパレルのコネクタにピンなどの金属をはさまない 火災、やけど、感電などの原因となります。
禁止	ハンマーなどでたたいたり、重いものを載せたり、踏みつけたり、落下させるなどの衝撃や力をあたえない 火災、やけど、感電などの原因となります。
※ぬれ禁止	水に浸したり、水をかけたりしない アパレルに取り付けたまま洗濯しない 本製品に防水性能はありません。破損や故障の原因となります。

禁止	濡れたままのアパレルに取り付けない 火災、やけど、感電などの原因となります。
ぬれ手禁止	濡れた手でさわらない 火災、やけど、感電などの原因となります。

**!** USB接続端子は根元で確実に差し込む  
必ず行う  
正しく抜き差ししないと、火災、やけど、感電などの原因となります。

**■アパレル**

コネクタ、センサー部をピンなどの尖ったもので刺したり、傷つけたり、極端に伸ばしたり、負荷をかけない  
破損や故障の原因となります。

コネクタ、センサー部にアイロンをかけない  
破損や故障の原因となります。

ドライクリーニング及びウェットクリーニングはおこなわない  
破損や故障の原因となります。

乾燥機は使用しない  
破損や故障の原因となります。

<b>△注意</b>	周囲の温度が10～40℃の範囲内で使用、充電する 必ず行う 破損や故障の原因となります。
禁止	湿気やホコリ、油煙、タバコの煙が多い場所では使用、保管しない 破損や故障の原因となります。
!	化粧品、ハンドクリームなど油成分が付着した場合はすぐにふきとる 必ず行う 破損や故障の原因となります。
禁止	殺虫剤、ベンジン、シンナーなど揮発性のものをかけない 破損や故障の原因となります。
!	使用後や使用しないときはバジヤマからHubをはずす 必ず行う HubからUSBケーブルをはずす 破損や故障の原因となります。
!	異常や不具合と思われたときはバジヤマからHubをはずす 必ず行う HubからUSBケーブルをはずす 破損や故障の原因となります。
禁止	不安定な場所に置かない 破損や故障の原因となります。
!	コネクタ、USBポートにほこりがたまっていないか、定期的に点検する 必ず行う 破損や故障の原因となります。
!	USB接続端子の接続方向を確認して接続する 必ず行う 正しい方向に抜き差ししないと、破損や故障の原因となります。
<b>■アパレル</b>	濃いものは淡色のものと一緒に洗濯しない 禁止 濃い色の製品は色落ちすることがあります。
禁止	つけ置き洗いをしない 破損や故障の原因となります。
!	裏返して洗濯用ネットに入れて洗濯する 必ず行う 型崩れやコネクタ、センサー部に負荷がかかり、破損や故障の原因となります。
本製品を廃棄するときには、各自自治体の取り決めに従ってください。	

### お手入れのしかた

#### ■Hub

- 糸くずの出ない柔らかい布でふいてください。
- 汚れのひどいときは水でうすめた台所用洗剤(中性)に浸した柔らかい布をよく絞り、汚れをふいてください。
- ベンジン、シンナーなど揮発性のものをかけないでください。
- コネクタ、USBポートを定期的に点検し、ほこりがたまっていたら綿棒やブラシでほこりを取り除いてください。

#### ■アパレル

- 洗濯には中性洗剤を使用してください。
- 塩素系及び酵素系漂白剤は使用しないでください。
- 液温は30℃を限度として、洗濯機で洗濯してください。
- つけ置き洗いをしないでください。
- 型崩れを防ぐため洗濯をおこなう際には裏返して洗濯用ネットを使用してください。
- 濃い色の製品は色落ちすることがありますので単独でお洗いください。
- アイロンをかける際には当て布を使用し、コネクタ、センサー部を避けてください。
- 洗濯後はタンブラー乾燥はせず、洗濯後は日陰吊り干しで乾かしてください。
- ドライクリーニング及びウェットクリーニングはしないでください。

### 製品概要

#### 内容物

- Hub …………… 1
- 取扱説明書【保証書付】 …… 1

#### 準備するもの

本製品、サービスを利用するためには、以下のものが別途必要です。

- アパレル …………… 1 本製品、サービスに対応した専用品です。
- スマートフォン …………… 1 iPhone— iOS 12、iPhone 5S以降の端末  
※iPadおよびiPod touchでは動作を保証していません。  
Android— Android 7.0以降の端末  
※全ての機種での動作を保証していません。
- micro USBケーブル …… 1 USB(Aタイプ)とUSB(microBタイプ)を接続します。
- USB ACアダプター …… 1 出力電流0.5A以上のものを使用してください。

- eRemote mini …… 1 赤外線リモコンで操作できる家電を、スマートフォンで操作(エアコン連携を利用する場合)するためのスマートリモコン ※Wi-Fi環境が必要です。

#### 仕様

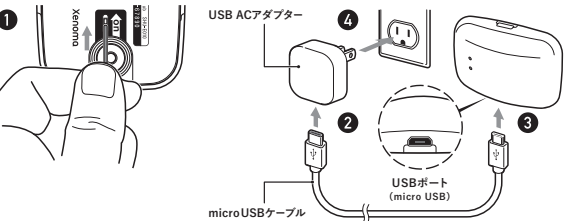
品名	e-skin Sleep & Lounge Hub
型名	SHU-E010
寸法	約H56×W44×D12 mm
重量	約20 g
電源	リチウムポリマー二次電池(3.7V 110mAh)
連続動作時間	約72時間(計測モード時)
充電時間	約1.5時間
充電方法	micro USB micro-B
使用環境	温度10℃～40℃ / 湿度10%～90%
通信規格	Bluetooth 4.2
通信距離	約5 m

Ⓜ R 201-170920

### 使用方法 準備

#### 充電する

工場出荷時は内蔵電池が十分に充電された状態ではありません。充電してからご使用ください。

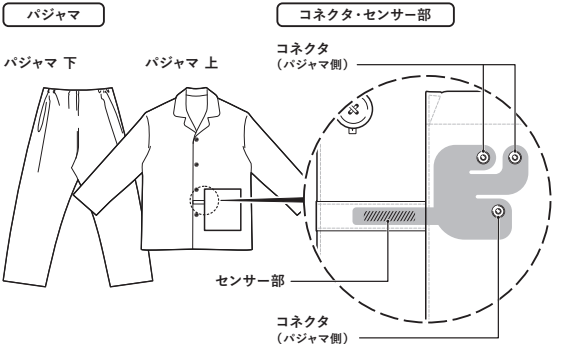
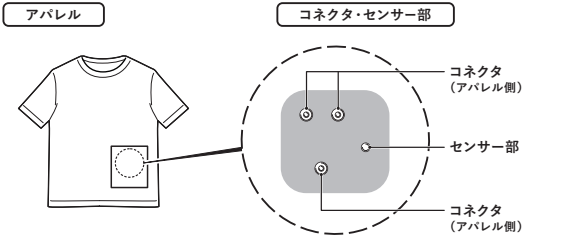
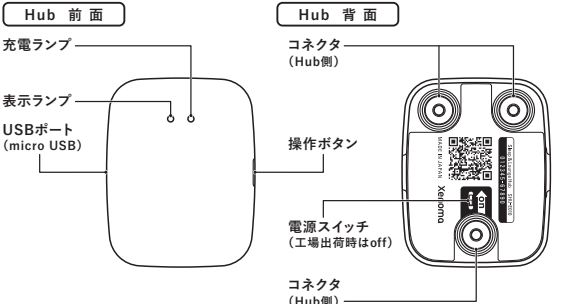


#### ①電源スイッチをonにする

ヘアピンなどを使用して、スイッチを矢印の方向へスライドします。次回以降、電源スイッチはonにしたままでご使用ください。

- ① 長期間使用しない場合は、過放電防止のため電源スイッチをoffにして半年に1回程度充電を行ってください。

#### 各部の名称

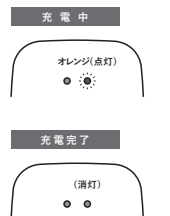


### 使用方法 準備

#### 充電する

工場出荷時は内蔵電池が十分に充電された状態ではありません。充電してからご使用ください。

- ② USBのプラグをUSB ACアダプターに差し込む  
出力電流0.5A以上のものを使用してください。
- ③ micro USBのプラグをUSBポートに差し込む  
USB端子の方向を確認して接続してください。
- ④ USB ACアダプターをコンセントに差し込む  
充電ランプ(オレンジ)が点灯し、充電が開始されます。充電ランプが消灯したら、充電完了です。



## 使用方法 準備

### ペアリングする

ペアリングとは、Bluetoothで通信する機能を持った機器同士を接続する設定作業のことです。Hubとスマートフォンをペアリングします。

#### 待機モードにする

操作ボタンを短く1回押すと表示ランプ(青)が点灯し、スマートフォンと未接続状態の **待機モード** になります。

#### スマートフォンとペアリングする

- スマートフォンのホーム画面の[設定]をタップして、設定画面を開き、[Bluetooth]をタップする
- [Bluetooth]がoffになっている場合はonにする
- Hubが **待機モード** 表示ランプ(青)が点灯のときに操作ボタンを短く2回押しした後長押しする

Bluetooth通信の接続をスマートフォンに登録するための **ペアリングモード** 表示ランプ(青)が点滅になります。
- 画面上に表示されるデバイスから[Sleep & Lounge Hub]をタップする

画面上に[Bluetoothペアリングの要求]が表示され、[ペアリング]を選択すると[自分のデバイス]に[Sleep & Lounge Hub 接続済み①]と表示されます。
- Hubが **スタンバイモード** 表示ランプ(白)が点灯になります。

※ペアリングは初回のみ操作です。

次回からは操作ボタンを短く1回押すと **スタンバイモード** 表示ランプ(白)が点灯に変わります。

#### ペアリングを解除する

他のスマートフォンと接続するときは、以下の手順で登録を解除する必要があります。

- スマートフォンのホーム画面の[設定]をタップして設定画面を開き、[Bluetooth]をタップする
- [自分のデバイス]に表示される[Sleep & Lounge Hub 接続済み①]の①をタップする
- [このデバイスの登録を解除]をタップして登録を解除する
- スマートフォンの操作が完了すると、**表示ランプ(青)が点灯し**、スマートフォンと未接続状態の **待機モード** になります。(機器登録が解除された状態です)

#### 表示ランプ(赤)が点灯した場合

ペアリング情報がエラーを起こしている可能性があります。上記の **【ペアリングを解除する】** を行った上で、もう一度**【スマートフォンとペアリングする】** を行ってください。

#### スマートリモコンを設定する

※Wi-Fi環境が必要です。

スマートリモコン[eRemote mini]とエアコンを設定することで、**エアコン連携サービス**を利用することができます。エアコン連携サービスとは、睡眠中のパジャマの温度変化に連動して、エアコンの設定温度を自動調整する機能です。

エアコン連携サービスを利用するためには、専用アプリ**【eHome】**のダウンロードが必要です。お使いのスマートフォンに**【eHome】**をダウンロードして、インストールしてください。

### アプリを設定する

本製品、サービスを利用するためには、専用アプリ**【e-skin Sleep】**が必要です。お使いのスマートフォンに**【e-skin Sleep】**をダウンロードして、インストールしてください。

<div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> <div>iOS(iPhone)の場合は<b>App Store</b></div> <div>Androidの場合は<b>Google Play</b>より</div> <div><b>【e-skin Sleep】</b>で検索してください。</div>	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### アプリの初期設定をする

- 【e-skin Sleep】アプリ**を起動し、**【新規登録】**を選択する
- 【アカウント作成】**の画面が表示されたら、**【メールアドレス】**と**【パスワード】**を設定する

※設定できるパスワードは、スペースを除く半角英数で6～32文字です。
- 【プライバシー及び利用規約】**の内容を確認する

同意のチェックボックスにチェックを入れて、**【登録】**をタップしてください。
- ユーザー登録の確認**をする


アカウント作成時に設定したメールアドレスに、ユーザー登録の確認のためのメールが送信されます。メール内のURLリンク先を開くことで、ユーザー登録が完了します。
- 【e-skin Sleep】アプリ**を起動し、登録した**【メールアドレス】**と**【パスワード】**でログインする
- 画面下のメニューバーから**【設定】**を選択し、表示された画面に必要事項を入力する
- 【パジャマデバイスの追加】**から**【Sleep & Lounge Hub】**を選択し、**【設定】**をタップする
- 画面下のメニューバーから**【レポート】**を選択する

表示された画面に**【計測中】**と表示され、**【計測モード】**表示ランプ(白)がゆっくり点滅になります。

#### Hubのファームウェア・アップデートをする

ファームウェアとは本体に組み込まれたソフトウェアのことを指します。ファームウェア・アップデートは、不具合の修正や新機能の追加、性能の向上などのために行われます。

- 新しいファームウェア**がある場合、**【e-skin Sleep】アプリ**の画面上に**【アップデートを開始します】**と表示され、自動的にファームウェア・アップデートを実行します。
- スマートフォンの設定状況に応じて位置情報へのアクセス許可が表示されるので**【アプリの使用のみ許可】**や**【OK】**を選択する
  - ファームウェア・アップデート中は、スマートフォンを操作したり、アプリを終了したりHubの操作ボタンを押ししたりしないで下さい。
- 画面上に**【アップデート完了】**が表示されたら**【OK】**をタップする
- 一旦[e-skin Sleep]アプリを終了する
- 改めて[e-skin Sleep]アプリを起動して、“ファームウェア・アップデートが完了します。

<div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> <div>iOS(iPhone)の場合は<b>App Store</b></div> <div>Androidの場合は<b>Google Play</b>より</div> <div><b>【eHome】</b>で検索してください。</div>	 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 【eHome】アプリ**の指示に従って[eRemote mini]とエアコンをセットアップする

[eHome]アプリで登録した**【メールアドレス(または携帯電話番号)】**と**【パスワード】**がエアコンの初期設定に必要です。

## 使用方法 計測する

### 睡眠データを計測する

- Hubの動作を開始する**

操作ボタンを短く1回押すと表示ランプ(青)が点灯し、スマートフォンと未接続状態の **待機モード** になります。

- 睡眠データの計測を開始する**

[e-skin Sleep]アプリの**【設定】**画面に移動し、**【パジャマデバイスの追加】**を選択する

スマートフォンとペアリングしたデバイスが表示されます。その中から[Sleep & Lounge Hub]を選択して、**【設定】**をタップする

表示ランプ(白)がゆっくり点滅し**【計測モード】** になります。

- 電池残量が少なくなると…
- 表示ランプ(赤)が点灯 / ゆっくり点滅し**【要充電モード】**になります。睡眠データを計測する前に、Hubを充電してください。
- 充電中は、**充電ランプ(橙)**が点灯します。充電ランプが消灯するまで充電します。

- Hubをアパレルに取り付ける**

Hubの上下を確認してから、アパレル側とHub側のコネクタを合わせて取り付ける

強く押し込むようにはせず、コネクタ同士を軽く当てるように近づけてから上下左右に小さく位置をずらすと、マグネットの作用で簡単に取り付けることができます。

- パジャマを着る**

Hubを取り付けた状態のパジャマを着ます。

睡眠中の体の動きを計測しているので、できるだけHubが体から離れないようにすべてのボタンをとめてください。

ポケットの近くに温度を計測するセンサー部があるので、極端な温度変化を避けるため、ポケットに保冷剤やカイロなどを入れたままにしないでください。

- 【e-skin Sleep】アプリを起動する**
  - 睡眠計測時は、スマートフォンを充電しながらご使用ください。

スマートフォンの電池残量が少ない場合、動作しないことがあります。
  - 低電力モードをOFF**にしてご使用ください。

スマートフォンのホーム画面の**【設定】**をタップして設定画面を開き、**【バッテリー】**に入り、**【低電力モード】**を**“OFF”**にしてください。
  - 寝ているところからスマートフォンを**3m以内**に近づけてご使用ください。

- 睡眠データの計測を終了する(睡眠を診断する)**

[e-skin Sleep]アプリの**【レポート】**画面で、**【今日の睡眠を診断】**をタップすると**睡眠スコア**が表示されます。Hubの動作は自動で停止します。

- 【e-skin Sleep】アプリ**で画面下のメニューバーの**【エアコン】**をタップする
- [スマートリモコン ログイン]の画面が表示されたら、[eHome]アプリで登録した**【メールアドレス(または携帯電話番号)】**と**【パスワード】**を入力し、「ログイン」をタップする
- [リモコン選択]の画面が表示されたら、[eRemote mini]を選択しタップする

※スマートリモコンが複数存在する場合は、寝室に設置したリモコンを選択します。
- [エアコン操作]の画面が表示されたら、自分の好みの設定に調整する

設定が完了すると、レポートに**【エアコン設定温度推移】**が追加されます。

## 故障かな?と思ったら

<p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>充電できない</li> <li>充電ランプ(橙)が点灯しない</li> </ul>	<p>対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>満充電状態で充電ランプ(橙)が点灯しない場合がありますが、異常ではありません。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>動作時間が短い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電波環境が悪く、通信に時間がかかるために電池の消費が早くなっている可能性があります。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>本体が発熱する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>充電中に本体が温かくなることがありますが異常ではありません。</li> <li>動作中に本体が発熱する場合は故障の可能性がありますので使用をおやめください。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>温度が正しく測れていない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>センサー部で計測しているのはアパレル内の温度であり、体温ではありません。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>通信が途切れる</li> <li>データがうまく記録されない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hubが長時間、身体の下になると通信が途切れる場合があります。</li> <li>[e-skin Sleep]アプリの<b>【設定】</b>画面にある<b>【パジャマデバイスの通信強度】</b>の<b>【強い出力で使用する】</b>を”ON”にしてください。</li> <li>スマートフォンの電池残量が少ない場合、動作しないことがあります。</li> <li>睡眠計測時は、スマートフォンを充電しながらご使用ください。</li> <li>iOS: <b>【低電力モード】</b>を”OFF”にしてください。</li> <li>Android: <b>【アプリの省電力設定】</b>&gt;<b>【電池の最適化を無視】</b>を”はい”にしてください。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>スマートフォンとペアリングできない</li> <li>ペアリング情報が記録されない。</li> </ul> <p><b>表示ランプ(赤)点滅</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ペアリング情報がエラーを起こしている可能性があります。</li> <li>【ペアリングを解除する】を行った上で、もう一度<b>【スマートフォンとペアリングする】</b>を行ってください。</li> <li>*正常な状態は <b>表示ランプ(白)点灯</b></li> </ul>

### アフターサービスについて

	<p><b>Xenoma カスタマーサポート</b></p> <p>Sleep &amp; Lounge Hub   型名 SHU-E010</p> <p>https://xenoma.com/support/e-skin-sleep-and-lounge.html</p>
---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 保証書**
- この商品には保証書が付いています。保証書は必ず「お買い上げ日・取扱販売店名」等所定事項の記入および記載内容をお確かめのうえ、お買い上げ販売店からお受け取りいただき、大切に保管してください。
  - 保証期間は、お買い上げ日から1年間です。

- 修理を依頼されるときは**
- 保証期間中の修理…保証書の記載内容により、カスタマーサポートセンターが修理いたします。くわしくは、保証書をご覧ください。
  - 保証期間が過ぎているとき…カスタマーサポートセンターにご相談ください。修理により使用できる場合には、お客様のご要望により有償修理いたします。

- 補修用性能部品の保有期間**
- 当社は、この商品の補修用性能部品を製造切後、1年保有しています。性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## サービス概要

### e-skin Sleep & Lounge、[e-skin Sleep]アプリでできることは?

**睡眠データ**
睡眠時間、睡眠ステージ(レム睡眠/浅い睡眠/深い睡眠)、衣服上温度

#### 睡眠スコア

睡眠データを分析してスコア表示

#### 睡眠履歴

睡眠データを通して確認できる

#### スマートアラーム

起床に適した浅い睡眠時にアラームが起動(心地よい目覚めに繋がる)

#### 睡眠Tips

睡眠に関する知識やひとことメモ

#### 睡眠アドバイス(β版)

1週間分の睡眠データを分析してアドバイス表示

#### エアコン連携

アパレル内の温度や体動を検知して自動で室内温度を調整

#### 睡眠ステージとは?

睡眠の段階はレム睡眠とノンレム睡眠に大きく分けることができます。このうちノンレム睡眠を浅い睡眠と深い睡眠に区分して、一晩の睡眠のサイクルを表しています。

#### 浅い睡眠

この段階は通常、眠ってから数分以内に始まり、身体は徐々にリラックスして動作も減っていきます。多少の物音で簡単に目を覚まします。呼吸と心拍数は、通常この段階でわずかに減少します。浅い睡眠は心身の回復を促します。

#### 深い睡眠

睡眠の最初の数時間で起こります。深い睡眠がしっかりとれていると、朝起きた時に目覚めがすっきりします。外からの刺激に対して体の反応が少なくなるので、目覚めにくくなります。呼吸が遅くなり、筋肉が弛緩し、心拍数は通常より規則的になります。深い睡眠は身体的な回復と、学習・記憶を促します。

#### レム睡眠

通常深い睡眠の初期段階を経た後に起こります。睡眠の最終段階では、脳がより活発になります。夢は主にレム睡眠中に見るもので、この時眼球が様々な方向に素早く動きます。心拍数が増加し、呼吸が比較的不規則になります。レム睡眠は、脳が前日の情報を長期に記憶できるように処理して、気分を調整し、学習・記憶に重要な役割を果たすとされています。

### どのようにして睡眠スコアを検出しているのですか?

病院や研究施設では一般的に、脳波をモニタリングして、睡眠を測定しています。このアパレルと一体化したデバイスは、より快適で簡単な方法で睡眠スコアを検出することができます。Sleep & Lounge Hubは、寝返り等の睡眠中の動きのデータと、眠っている間に変動する呼吸と心拍数との変化を測定します。動き・呼吸・心拍パターンの組み合わせを使用して睡眠ステージ・睡眠サイクルを推定します。

#### 睡眠アドバイスとは?

睡眠アドバイスでは、睡眠データの分析結果を元に、より良い睡眠のためのアドバイスを毎週末にお届けします。長期休暇や繁忙期などの生活リズムの変化、気象や季節の変化など、睡眠不足になりやすい時期に、気づかないうちに体調を崩していた経験がある人も多いと思います。継続的に睡眠データ・睡眠スコアを計測することで、自分の睡眠についての理解が深まります。スコアとその日の出来事を照らし合わせたり、アドバイスを実践したときの昼間の眠気の少なさを感じたり、自分の睡眠を管理・コントロールするためのポイントがわかってくることで、体調を保つのに役立ちます。