

## 睡眠が行動を変える。行動が睡眠を変える。 【睡眠アプリの決定版！世界初の睡眠メソッド搭載】 Sleepdaysで究極の睡眠と最高の仕事パフォーマンスを！

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、2016年3月24日（木）より、世界初のサーカディアンスリープ™メソッドを搭載したアプリ「Sleepdays」（iPhone/Android）の提供をで開始致します。

### 睡眠アプリの決定版！「Sleepdays」の特徴

質のいい睡眠は、良いベットや枕だけで得られると思っていませんか？睡眠の質は日中の行動で大きく変わってきます。正しい食生活や適度な運動を心がけていても、睡眠時間が少なければ質の良い睡眠は得られません。逆に、睡眠時間が十分に取れていても、寝る直前までお酒を飲むといった体に負荷がかかる行動をとると、同様に睡眠の質は低下します。

Sleepdaysは、自身の睡眠分析だけでなく、適切なサーカディアンリズムを整えるための日中の行動をレコメンドしてくれる、世界初のサーカディアンスリープ™メソッド（睡眠学と時間医学を融合させた世界初のメソッド）に基いて開発したアプリです。人間には、1日周期でリズムを刻む「サーカディアンリズム（体内時計）」が備わっています。体内時計がずれていると、睡眠の質が悪くなるだけでなく日中の行動の質も低下してしまいます。また、仕事の効率やダイエット、体質改善などにも影響を与えます。Sleepdaysは、睡眠状態の分析・記録に加えて、独自のメソッドにより日中の行動をレコメンドします。その2つの機能が備わることで、サーカディアンリズムを正しい状態に整える補助を行います。サーカディアンリズムを整えることで、日中の行動が質の良い睡眠を作り、質の良い睡眠が日中の行動の質を上げるサイクルを作ります。

サーカディアンスリープ™メソッド監修の、根来秀行氏（医師、医学博士 ※プロフィール別紙参照）によると、「体内時計のリズムが整うと自律神経のバランスも良好に保たれるので、夜の眠り、昼のパフォーマンスの質が劇的に向上します。すなわち120%の潜在能力を引き出すことができるのです。」

テクノロジーの進化により便利で効率的になった世の中に対して、反比例して削られていっている「睡眠」。これまで、自身の睡眠状態の記録・管理はしていたが、その先どう改善したらいいのかわからなかった方、多忙な中で、睡眠の質も日中の仕事パフォーマンスも同時に向上させたい、そのような現代人のためのアプリといえるでしょう。

#### 「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



### Sleepdaysの特徴

#### 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」。

- ✓ **行動レコメンド**  
独自アルゴリズムに基いて自身の睡眠を分析し、適切なサーカディアンリズムに整えるための日中の行動をレコメンドします。
- ✓ **睡眠計測**  
睡眠の質、入眠までの時間や睡眠効率などを計測。体内時計のリズムのズレまで計測できるものが最大の特徴。
- ✓ **睡眠サポートコンテンツ**  
自律神経を整える呼吸法、睡眠導入音。
- ✓ **スマートアラーム**  
眠りが浅い時に起こしてくれる機能。

# Sleepdaysの主な機能・概要

先進国の人口の1/3、日本でも実に40%に近い人が睡眠に悩みを抱えていると言われています。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。睡眠不足が原因で、気づかないうちに多くの本来のパフォーマンスを失っています。

Sleepdaysは、あなたが本来持っているパフォーマンスを発揮する手助けをします。

## ▶ 1日のスタートは睡眠から。まずは自分の睡眠を知る



### ●睡眠分析

端末に内蔵されたセンサを用いて、睡眠時の寝返りなどの体の動きを感知し、睡眠の質と量を計測します。計測結果からその人の睡眠を得点化して表示するほか、入眠までの時間、全睡眠時間、睡眠効率などの詳細情報も確認できます。

### ●リズムチェック

睡眠の質と量の測定結果より、体内時計のリズムを把握することができます。体内時計のリズムがグラフ化されるので、体内時計のズレなども確認できます。

## ▶ 仕事など日中のパフォーマンスを最大限発揮！



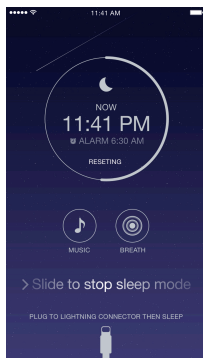
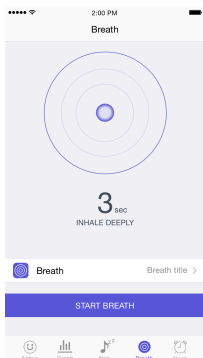
### ●行動レコメンド

睡眠分析から、あなたにおすすめの行動のタイミングをレコメンドします。食事、入浴、就寝などの次の夜の睡眠の質に影響を与える行動の他に、アイデアタイムやハイパフォーマンスタイムなど、あなた自身の持つ力を最大限発揮するのに適した時間なども知ることができます。

### ●仮眠タイマー

午後の早い時間での仮眠は、記憶力向上、生産性の向上など多くの効果があります。任意のタイマーを設定し、自分のペースで仮眠をとることができます。

## ▶ 最高の睡眠のための豊富な睡眠サポートコンテンツ



### ●呼吸法

心と体を入眠に向けて準備する機能を搭載。呼吸法には、心身を落ち着かせることができます。全身がリラックスすることでスムーズな入眠を促します。基礎の呼吸法、リラックス呼吸法、眠る前の呼吸法から選択することができます。

### ●睡眠導入音

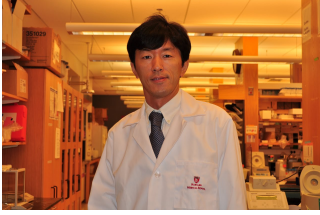
心をリラックスさせるフィーリング音楽です。その時の気持にあった音楽を選択することができます。

### ●スマートアラーム機能

アラームを設定した時刻付近で最も眠りの浅いタイミングで起こしてくれる機能です。

## 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、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。



根来 秀行(ねごろ ひでゆき)

東京都生まれ。医師、医学博士。東京大学大学院医学系研究科内科学専攻博士課程修了。ハーバード大学医学部客員教授、パリ大学医学部客員教授、フランス国立保健医学研究機構客員教授、事業構想大学院大学理事・教授などを歴任。日本抗加齢医学会評議員、臨床ゲノム医療学会理事、日本内科学会総合内科専門医。

American Academy of Anti-Aging Medicine Japan Medical Advisor, American Academy of Sleep Medicine, Sleep Research Society, Clocks Club of New England Member.

著書に『身体革命——世界最先端のアンチエイジングの法則』『眠っているうちに病気にならない体をつくる本』(角川マガジンス)、『老けない、太らない、病気にならない24時間の過ごし方』(幻冬舎)、『健康は「時間」で決まる』(かんき出版)、『ホルモンを活かせば、一生老化しない』(PHP研究所)など、ベストセラー多数。

## 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。

▶ Sleepdays : <http://two2.jp/sleepdays/>

世界初のサーカディアンスリープメソッド™(最新の睡眠学と時間医学の融合による睡眠改善メソッド)搭載アプリ。2016年3月24日ローンチ予定。

▶ 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 (カブシキガイシャ 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)