

# 試験結果報告書表紙

..... 睡眠の質試験 .....

令和4年3月8日

株式会社 ハッピートーク殿



ご依頼頂きました表題の件につきましてご報告申し上げます

記

報告書 No. R4-3-08-001

本件につきましてお問い合わせは下記にご連絡ください

健康コントロール研究会 寺岡文雄  
636-0105 奈良県生駒郡斑鳩町東福寺 1-5-31  
Tel&Fax : 0745-74-5590  
携帯電話 : 090-7352-2890  
E-mail : teraokaf@m5.kcn.ne.jp

# 試験結果報告書

No. R4-3-08-001  
令和4年3月8日

健康コントロール研究会  
奈良県生駒郡斑鳩町東福寺1-5-31



## <実験1>

試験項目 睡眠の質測定

供試試料 ぐっすりマット

測定条件 ①測定日時 令和4年2月25日～令和4年3月7日

②温湿度 14.7～19.2℃ 56～62%

③被検者 42歳男性、42歳女性、70歳女性、48歳女性、45歳女性の5名

④測定機器 Sleepace RestOn Sleep Tracker

⑤測定方法 ぐっすりマットを枕カバーの下にしかない時と敷いた時の就寝中の睡眠サイクルを測定した

実験1および2と同様に就寝と起床し、睡眠サイクルを測定した

## 結果

☆被検者1 (42歳男性)

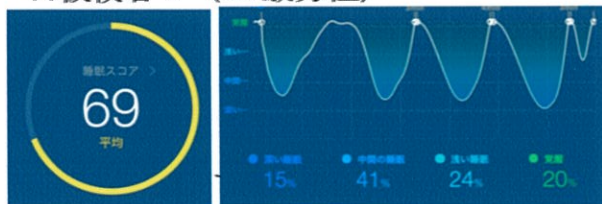


図1 ぐっすりマットなし

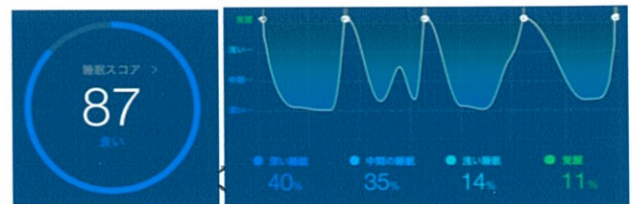


図2 ぐっすりマットあり

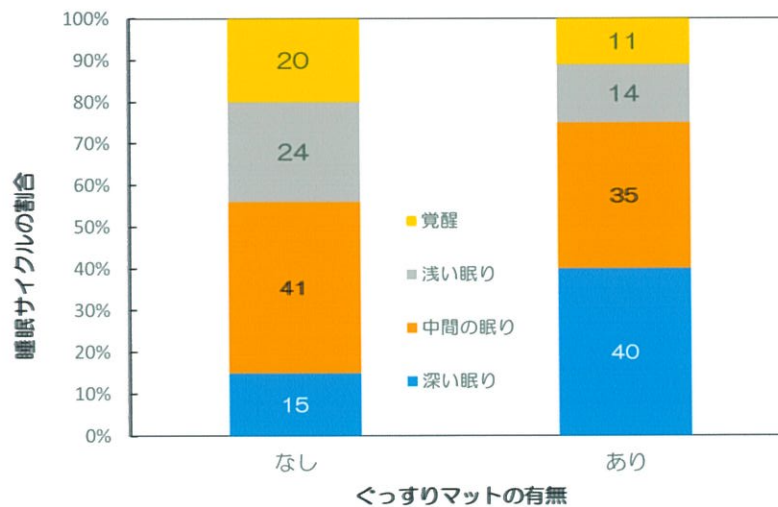


図3 ぐっすりマット有無の睡眠サイクル割合

☆被検者 2 (42 歳女性)

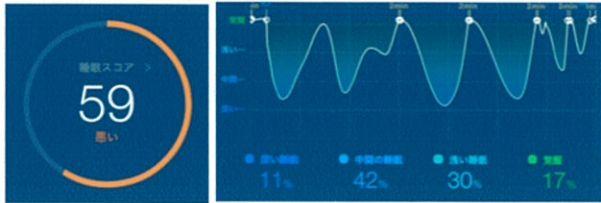


図 4 ぐっすりマットなし

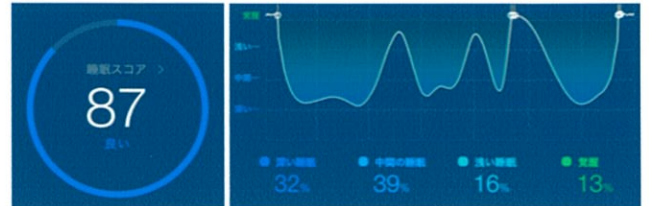


図 5 ぐっすりマットあり

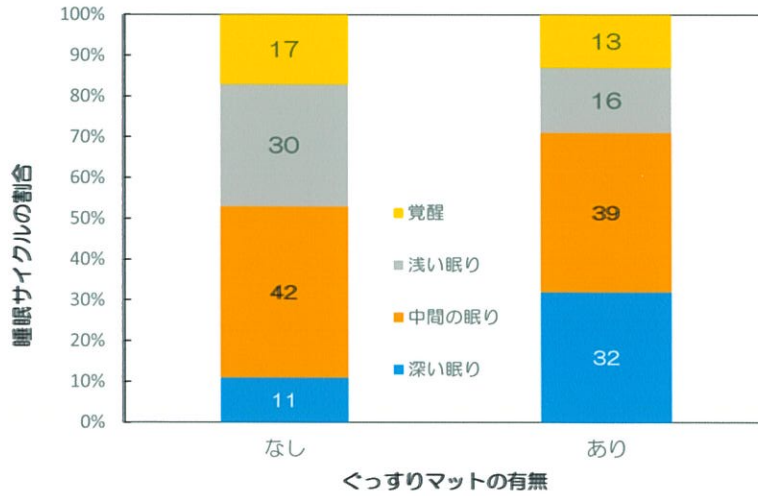


図 6 ぐっすりマット有無の睡眠サイクル割合

☆被検者 3 (70 歳女性)

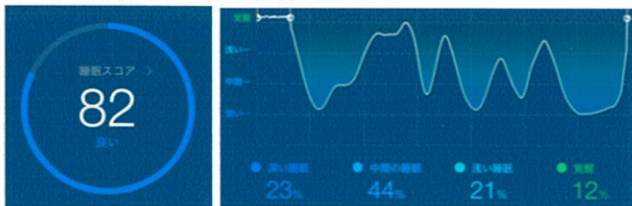


図 7 ぐっすりマットなし

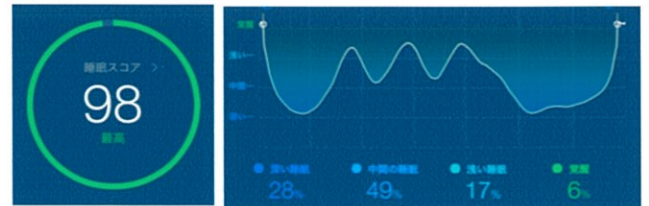


図 8 ぐっすりマットあり

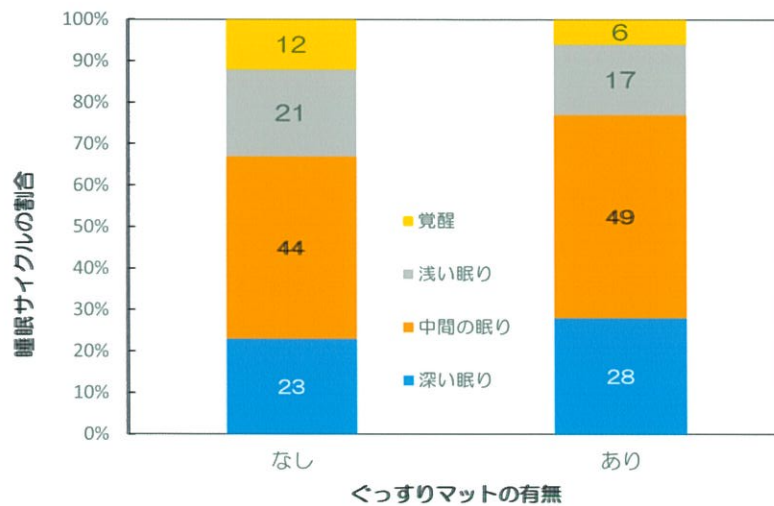


図 9 ぐっすりマット有無の睡眠サイクル割合

☆被検者 4 (48歳女性)

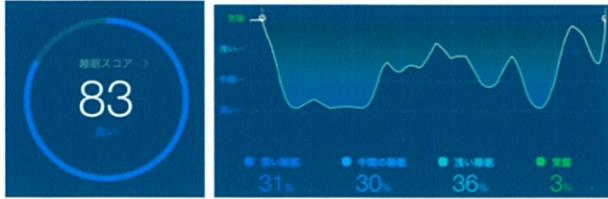


図10 ぐっすりマットなし

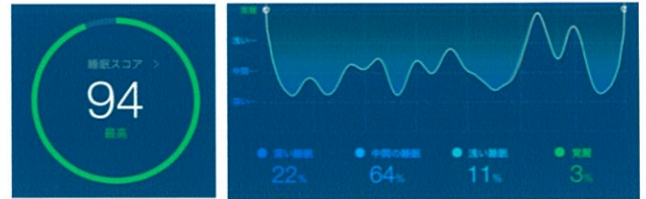


図11 ぐっすりマットあり

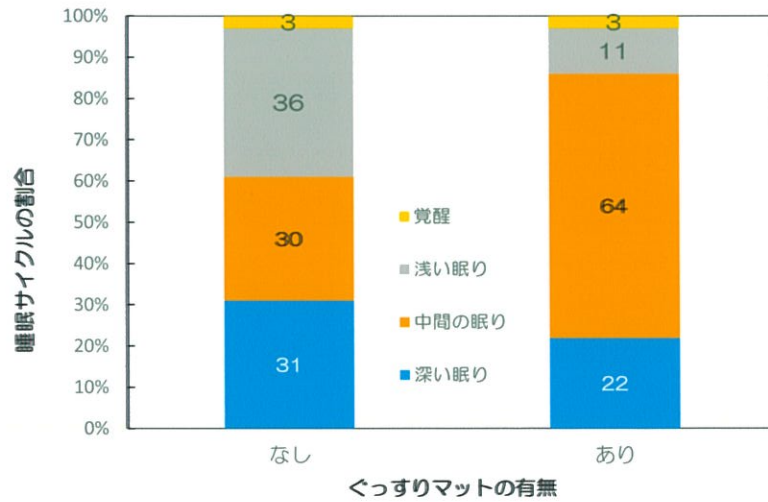


図12 ぐっすりマット有無の睡眠サイクル割合

☆被検者 5 (45歳女性)

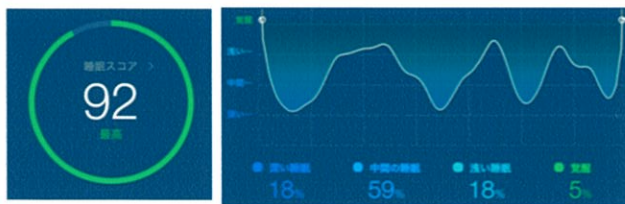


図13 ぐっすりマットなし

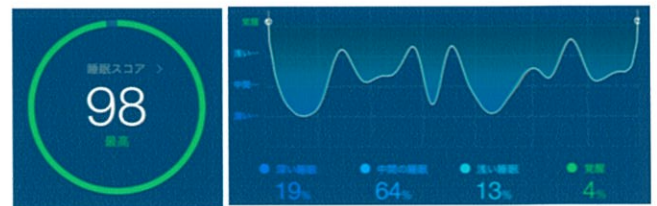


図14 ぐっすりマットあり

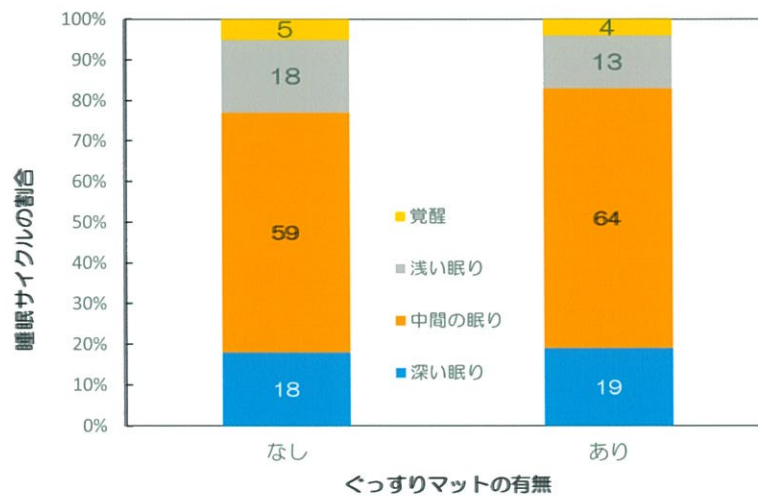


図15 ぐっすりマット有無の睡眠サイクル割合

尚、本測定結果は供試試料および測定環境下での値であり、全ロットについての結果を報告するものではありません。

《ぐっすりマットを枕の下に敷いて寝た時の睡眠サイクルのまとめ》

ぐっすりマットを敷いて就寝した場合には、男女および年齢に関係なく敷いていない場合と比較して睡眠スコアが向上した。深い眠りと中間の眠りの割合も増加した。