

---

# レム目覚時計

---

吉田正司

IPv6 アプリコンテスト

2003.2.28

## Page.1

一日三食・毎日の運動・十分な睡眠・・・

十分な睡眠というのは何時間必要なんでしょうか？

インターネットを使った健康管理アプリで、「何時間

寝ても目覚めが悪い、少しの時間でも効果的に睡眠を

取りたい」そんな問題を解決します。



# 経緯

吉田正司

IPv6 アプリコンテスト

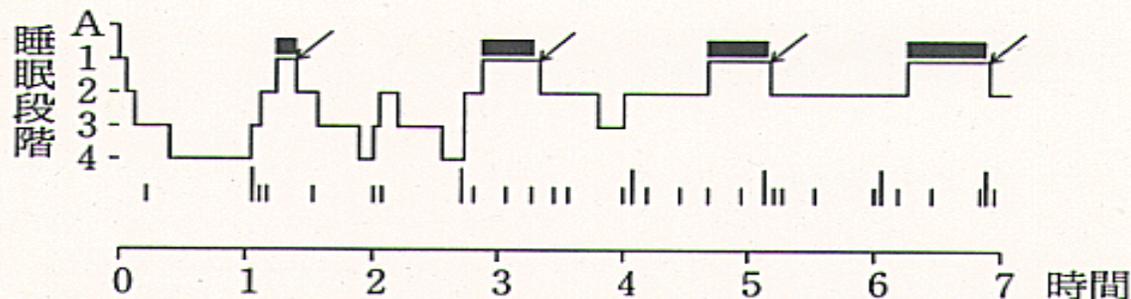
2003.2.28

## Page.2

睡眠とは人生の重大事です。しかし、当たり前ですが、人間には時間という規則があり、人間の体の生体リズムよりも生活の上での時間を優先させてしまうのが現状です。

アプリケーションソフトを使い簡単に時間の規則を生体リズムに合わせるにより、健康的で快適な毎日を過ごすために発案したいと思いました。

昨今では、朝目覚めるために、目覚まし時計を使うという人よりも、携帯電話のアラームを使う人が70%にも及んでいます。このような背景から携帯電話でダウンロードして利用出来るアプリケーションアラーム「レム目覚まし時計」を**健康管理ツールの起点**として提案致します。



### 睡眠リズム

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、このリズムが繰り返されている。レム睡眠時に目覚めると快適に目覚める事が出来る。

# 主な機能

吉田正司

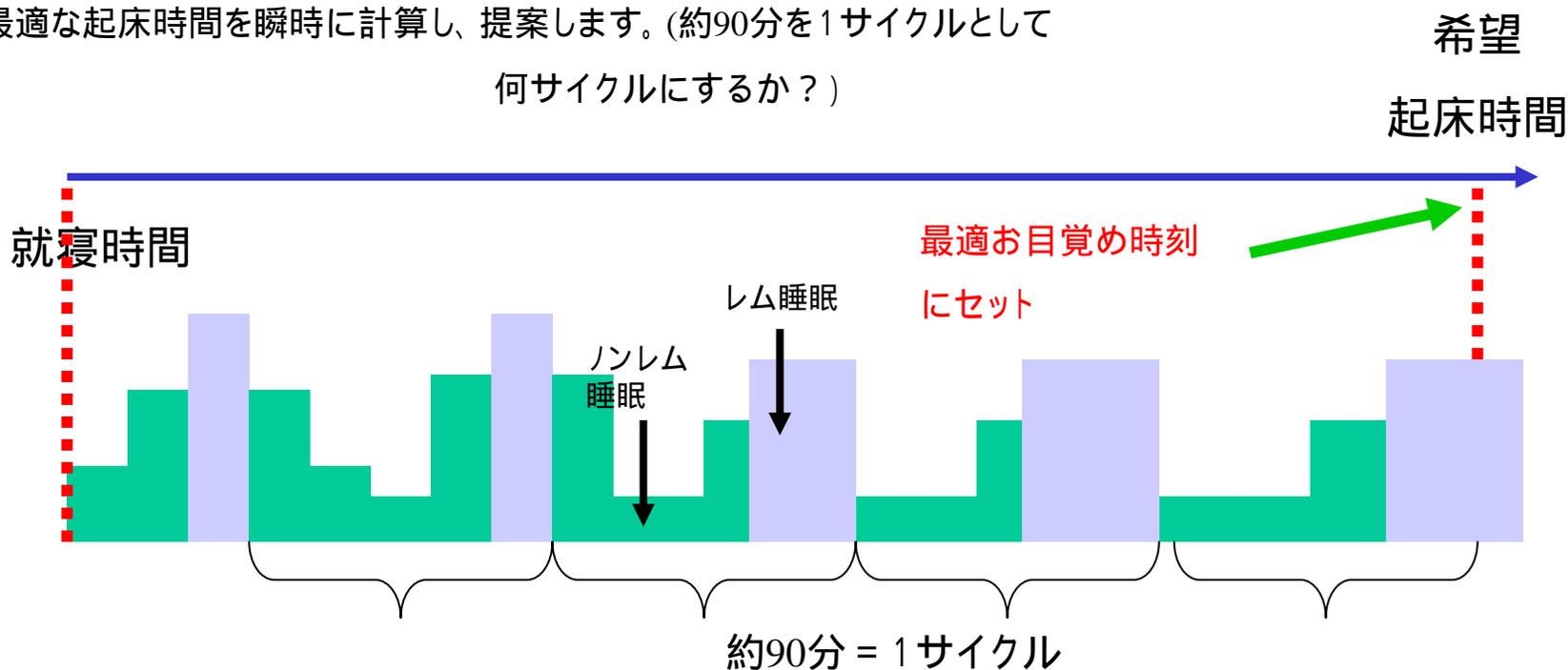
IPv6 アプリコンテスト

2003.2.28

## Page.3

### 快適アラーム

最適な起床時間を瞬時に計算し、提案します。(約90分を1サイクルとして  
何サイクルにするか?)



# 使用方法

吉田正司

IPv6 アプリコンテスト

2003.2.28

## Page.4

ユーザー

ソフトをダウンロード後、就寝時に  
1. 就寝時刻 2. 希望起床時刻  
をセットし、送信

サーバー

希望起床時刻と生体リズム(レム ノンレムリズム)  
を比較させ、一番目覚めの良い時間を何点か提案する。

ユーザー

提案された中から希望の起床時刻を選択し、  
セットする。(おやすみ中マナーモードとの連携も)

レム目覚まし時計

就寝時刻

:

希望起床時刻

:

送信

レム目覚まし時計

快適お目覚め時刻

: ~ :

: ~ :

: ~ :

セット

## Page.5

仕事上の都合などにより夜型の生活をしている人に、起床時刻に健康上のアドバイスを表示するなどの拡張性もあります。

「レム目覚まし時計」を起点として、情報家電を利用して就寝中の電気代の節約や、起床時に快適な環境を作るなどの発展が見込まれます。

また睡眠時以外の生体リズムを利用し、アプリケーションソフトを使用することで健康管理が簡単に出来るようになります。

このような発展への**起点**として「レム目覚まし時計」を提案致します。

昨今では、自然との共生が叫ばれていますが、体のリズムに合わせることにより**自分との共生**を提案していきたいと思っております。

