

起きたい時間に眠りを浅くすることによる快適な目覚めの提供

鈴木 舜 (21211183ss@tama.ac.jp)

1. 目的と背景

この研究は快適な眠りを提供することが目的である。睡眠には深さが存在し、浅い時間に起きるとすっきりと目覚められることが知られている。

現在、睡眠をサポートするアプリ、デバイスなどが数多くあり、その中には眠りの深さを計測し、起きたい時間と一番近い眠りの浅い時間に起こすサービスが存在する。

私の研究の目標は **Android** のアプリにより眠りの深さを測定し、睡眠時に刺激を与えることにより眠りの深さのサイクルに対し影響を与え、起きたい時間に眠りの深さを浅くすることで、快適な目覚めを提供することである。

2. 手法

眠りが浅い場合は体の動きが大きくなり、眠りが深い場合は体の動きが小さくなることが分かっているので、布団のゆれの大きさから眠りの深さが求められる。ゆえに、眠りの深さを測定するために加速度センサの値を取得する。また、多くのスマートフォンに加速度センサが付属していることから、汎用性を考慮し新たに加速度センサを買わずに済むスマートフォンアプリによって加速度の値を取得することにした。

3. 結果

自作の **Android** アプリにより加速度センサの値を取得することができるようになった。

4. 今後の課題

加速度センサの値から眠りの深さを求める。

睡眠時に刺激を与えることで眠りの深さに影響を与えることを検証する実験を行う。