



vol.1 「睡眠」を測定・記録するための機器とアプリ

家庭で身体を測定できる機器と言えば体重計くらいだったのは昔の話。今は測定できる項目も増え、さらにデータを管理したり、アドバイスをしてくれる機器やアプリ（スマートフォンにダウンロードして使用するソフト）が登場しています。これらを上手に活用して身体の状態を知れば、生活習慣を見直すきっかけになるでしょう。

そこで、このコーナーでは日々の健康管理に役立つような機器やアプリをご紹介します。第1回目で取り上げるのは、健康の三大要素「睡眠」「栄養」「運動」のうちの「睡眠」です。



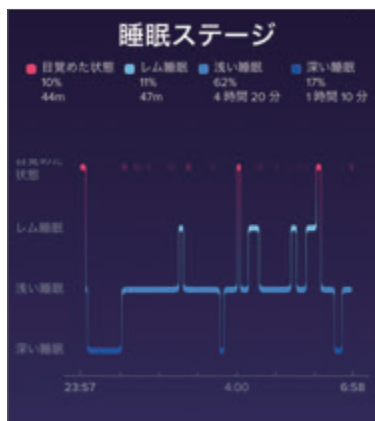
活動量計の睡眠機能を活用

腕につけて使用する機器で、人の動きを感知するモーションセンサーと心拍計が搭載され、心拍数や消費カロリー、移動距離などが測定できる。就寝時に装着することで、眠りの質を把握して、深い睡眠、浅い睡眠など各睡眠ステージの時間をしっかり確保できているか確認できる。

連携アプリ Fitbitにはスマートフォンの「Android」と「iPhone」のどちらにも対応アプリがある。ダウンロードは無料。ただし、アプリ内で課金が必要なサービスもある。



その日の睡眠が100点満点で評価される



睡眠ステージは「レム睡眠」「浅い睡眠」「深い睡眠」「目覚めた状態」の4ステージで測定される

機器

Fitbit Charge3

フィットネストラッカー

© 21,868 円 (税込み)

最近の健康機器はスマートフォンのアプリと連携しているものが多い。連携アプリはスマートフォンの「Play Store」や「App Store」からダウンロードできる。



アプリ

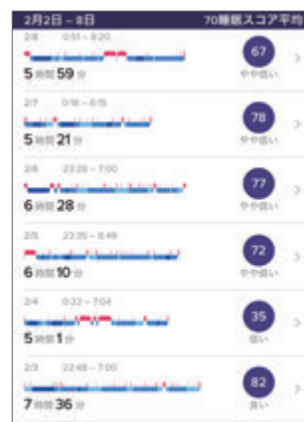
Sleep Meister



Sleep Meisterは「Android」と「iPhone」のどちらに対してもアプリが用意されている。ダウンロードは無料。

機器が不要な睡眠測定アプリもあり！

手軽に始めてみたいのであれば、機器を使わずに睡眠を測定したり記録できるアプリを試してみてもいいだろうか。Sleep Meisterは睡眠時に枕元にスマートフォンを置いて使用するアプリ。大まかな睡眠状態や傾向を知るには十分活用できる。



毎日の測定結果は記録して残すことができるため、自分の睡眠の傾向がわかる

(執筆/ライター 真中美代)