



リズムケアlight

やすらぎ研究会

生山海理 奥村夕莉 瀬恒茉友

中島凜 松本碧 山本隼輔 平野開



+

○

●



- ・ **テーマ**

うつ病、睡眠障害を持つ人たちに対して
睡眠や起床を促す

- ・ **コンセプト**

光 + 音 (+ 香り) で「自然に眠り、自然
に目覚める」をサポートする

対象ユーザー

- ・うつ病患者
- ・睡眠障害患者
- ・不規則勤務の人
- ・認知症に夜間せん妄がある人
- ・夜型生活の学生、受験生

主な疾患

- ・うつ病
- ・睡眠障害
- ・認知症

販売価格

25000円 (レンタル: 1500円/月)

解説

・ 1. 光の設計

色温度の変化

朝 → 青白い光 (5,000~6,500K、太陽光に近い)

夜 → 暖色の光 (2,000~3,000K、夕焼けや焚き火っぽい)

明るさの変化

30分くらいかけて徐々に明るく → 自然な起床を促す

光の広がり 直接まぶしいLEDではなく、柔らかい拡散光にする（間接照明っぽい）

・ 2. 音との組み合わせ

鳥のさえずり、波の音、やさしいピアノなどの自然音。

・起床時：徐々に音量UP

・就寝時：徐々に音量DOWN

👉 光 + 音で「自然に眠り、自然に起きる」リズムを作れる。

解説

• 3. 追加の癒し要素

呼吸誘導機能 光が“ゆっくり明るくなったり暗くなったり”して、寝る前に深呼吸を誘導。

アロマ拡散（オプション） ラベンダーや柑橘系 → 入眠を助ける。

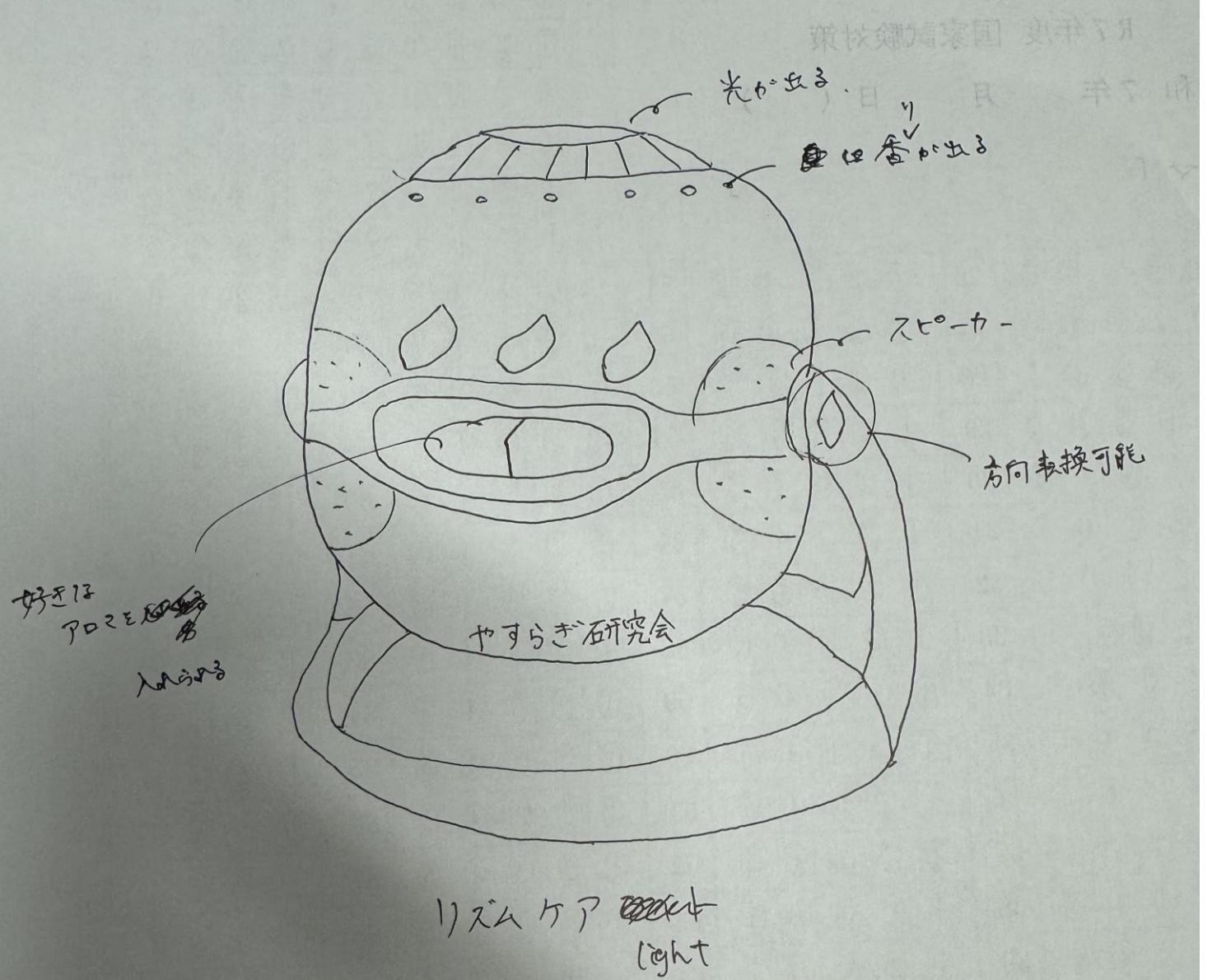
体内時計サポート センサーで睡眠時間を記録し、起床・就寝のリズムをアプリでフィードバック。

• 4. ユーザビリティ

ボタンは少なく、操作をシンプルに（うつ症状で複雑操作は負担）。

スマホ連動もできるが、あえて「本体だけで完結」も安心。

見た目はインテリアに馴染むシンプルなデザイン（木目や布素材）。



イメージ図