

高齢者の寝つきと睡眠の質の向上

大阪工業大学 システムデザイン工学科 4年 921079 福田 勝基

背景

高齢者は深い睡眠が減少(睡眠問題増)^[1]
心身の健康と密接に関係する睡眠問題

改善できれば

目標

QOL向上を実現
加齢によるストレスの減少

提案システム



[1]<<https://www.niph.go.jp/journal/data/64-1/201564010005.pdf>>

[2]Oura ring Oura社製,重さ4~6g

[3]CORE greenTEG社製(A166251),重さ12g