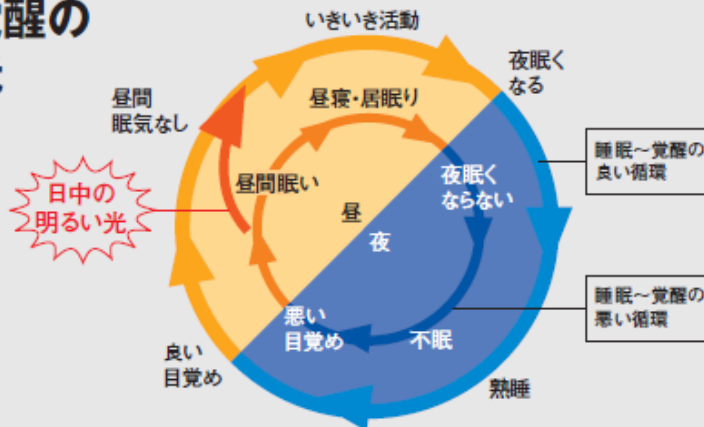


高齢者の睡眠と光

加齢につれ、夜中に何度も目が覚める、日中にととうしたり・・・生活リズムのメリハリが低くなります
認知症の方では、同年代に比べてもさらに睡眠が浅く、さまざまな睡眠問題がみられるようになります

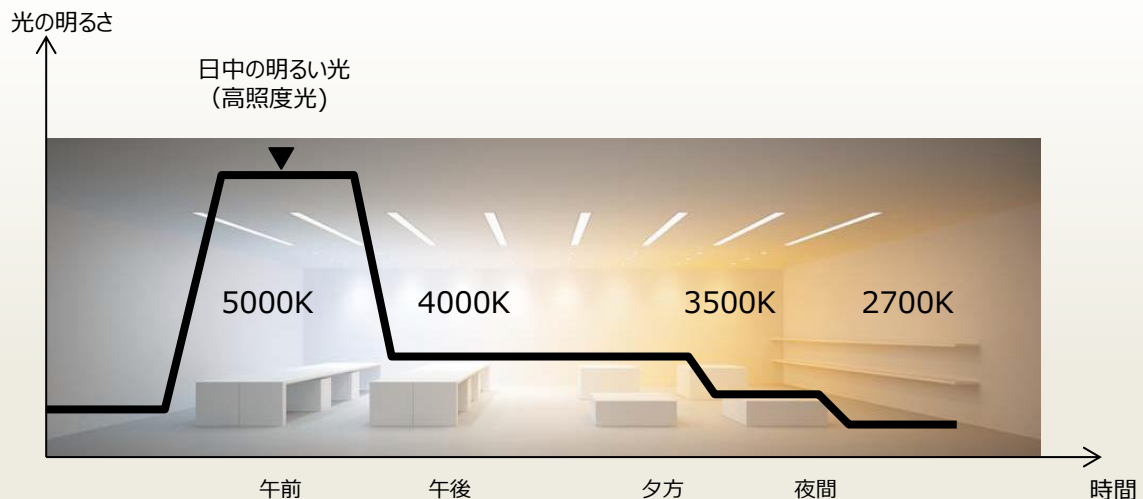
体内時計に対して光による影響が大きいことがわかっており
日中に明るい光で過ごす、生活リズム（体内時計）を整えることが期待できます

睡眠～覚醒の 循環と光



睡眠と覚醒は独立の事象ではなく、互いに影響をおよぼし合って生活リズムの循環を形成しています。明るい光は、日中の覚醒度を上げて、睡眠～覚醒の循環が大きく良い方向に回るように助ける働きがあると考えられています。

日中の明るい光を基点に
1日の自然光に合わせて、照明の明るさと色味を自動で最適化します



イメージです。色味や明るさは現物で異なる可能性があります。