

『ねむりの見守り』 実証プロジェクト募集



「ねむりの見守り」は、睡眠センサーを活用した地域住民の健康維持・改善、疾病の予防をめざすサービスです。多くの高齢者が悩みを抱える「睡眠」に着目し、地域住民が日常的生活行動をしながら計測できるシート型のセンサーで睡眠を計測。さらに、専門家による改善アドバイスまでを提供することで行動変容を促し、健康維持・改善、疾病の予防へ繋がります。

当実証プロジェクトは、国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）令和4年度「予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備事業（ヘルスケア社会実装基盤整備事業）」における「Personal Life Record (PLR) と専門職の知見を組み合わせたヘルスケアサービスの社会実装を促進する研究プロセスとデザインのフローの可視化」の研究に基づく実証プロジェクトとなります。

【提供イメージ】

「ねむりの見守り」を導入いただいた自治体様では、最終的なサービス利用者となる地域住民の方に専用の睡眠センサーをお配りし睡眠データを取得いたします。地域住民の方にご自身の睡眠状況を客観的に把握していただきつつ、かつ得られたデータに基づいて、専門家による睡眠改善に資する生活習慣の改善指導を行います。

募集概要

募集団体 地方自治体 地区、自治会、サークルなどのグループ
1グループ約20名単位での申し込みになります

実証期間 2023年5月～2023年12月ごろ

提供内容

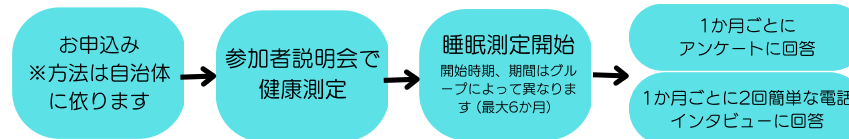
- ・導入自治体様における、実証プロジェクト参加者（以下「参加者」）の募集サポート
- ・「参加者」へのご利用説明会実施
- ・「参加者」への睡眠センサーの貸与
- ・「参加者」への定期的な睡眠レポートの送付
- ・「参加者」への定期的な改善アドバイスの実施
- ・導入自治体様へのまとめの結果レポート ※個人が特定できる情報は扱いません。

※ 詳細は別紙の住民様向け募集チラシをご参照ください

お問い合わせ・お申し込み先

大阪大学大学院医学系研究科老年看護学教室
電話：06-6879-2543（月・水・金の9:00-15:00）
メール：yamakawakenou@gmail.com

【お申込み後の流れ】



【「参加者」へのサービスの提供について】

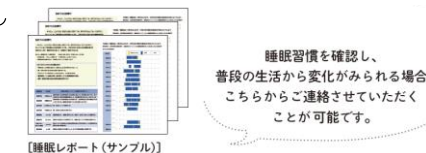
● 設置は簡単、すぐにご利用いただけます

ご利用いただく睡眠センサーは、お布団やマットレス下に敷き、電源プラグをコンセントに差し込むだけ。ルーターの電源も、同じ部屋のコンセントに差し込んでください。電気代はご負担いただけます。



● レポートを毎月お届けします

睡眠センサーで測った睡眠習慣をレポートにしてお渡しします。ご希望に合わせて、ご自宅への郵送またはメールで、毎月お届けします。ご家族にもレポートをお送りすることができます。



睡眠と健康について

睡眠不足の影響

睡眠が不足すると、脳と心身に様々な影響を与えることが知られています。集中力の低下や、免疫力の低下、意欲の低下、高血圧、糖尿病など、脳機能や身体の健康、心の健康への影響があり、授業中の居眠りなど行動にも影響が現れます。

このような影響を受けず、いきいきとした生活を送るためには、適正な睡眠確保が重要となります。

睡眠と認知症

睡眠不足や過剰により、認知症になるリスクが上がると言われています。認知症の多くを占めるアルツハイマー病は、脳に老廃物が蓄積することが主要な原因と考えられています。

このような老廃物は睡眠時にまとまって除去することが知られており、適度な睡眠が保たれていないと、この除去がきちんとされず、脳に老廃物が蓄積すると考えられています。

良い睡眠習慣とは

睡眠習慣とは寢床に入る時刻、寢床から起きだす時刻、寢床にいる時間の長さ、眠っていた時間の長さ、お昼寝の時間帯と、お昼寝の長さなどです。日々の過ごし方によって、意識的に変えることができます。

良い睡眠習慣のポイントは寝つきが良く、ぐっすり眠れること、朝すっきり目が覚めること、翌日の午前中に眠気がないことを満たしていることです。

良い睡眠習慣は人によって様々。自分にとって良い生活リズムが良い睡眠習慣です。

睡眠習慣の改善・維持

自分の睡眠習慣を把握して普段の生活リズムも振り返りながら自分に合った睡眠習慣を見つけていくことが、睡眠習慣の改善・維持につながります。

『ねむりの見守り』 実証プロジェクト募集



「ねむりの見守り」は、睡眠センサーを活用した地域住民の健康維持・改善、疾病の予防をめざすサービスです。多くの高齢者が悩みを抱える「睡眠」に着目し、地域住民が日常的生活行動をしながら計測できるシート型のセンサーで睡眠を計測。さらに、専門家による改善アドバイスまでを提供することで行動変容を促し、健康維持・改善、疾病の予防へ繋がります。

当実証プロジェクトは、国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）令和4年度「予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備事業（ヘルスケア社会実装基盤整備事業）」における「Personal Life Record（PLR）と専門職の知見を組み合わせたヘルスケアサービスの社会実装を促進する研究プロセスとデザインのフローの可視化」の研究に基づく実証プロジェクトとなります。

「参加者」募集概要

対象者 ひとり暮らしの65歳以上の方や65歳以上のみの世帯（ご夫婦など）の方
※ご夫婦での参加も可能ですが、その場合、寝具は別であることが条件です。

実証期間 2023年5月ごろ～2023年12月ごろ

実証方法 睡眠センサーのご利用とアンケートにご協力いただきます

募集人数 600名 ※グループでの参加になります。1グループ20名程度で、地区、自治会、サークルなどのグループ単位での申し込みになります。

参加費用 無料（わずかですが謝礼あり）

お問い合わせ・お申し込み先

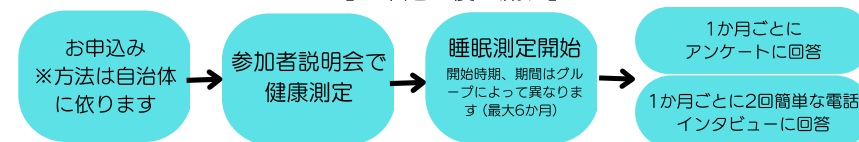
ねむりの見守り実証窓口

TEL 0120-468-434

お電話は、本実証の協力機関であるNTT PARAVITA株式会社の担当者が承ります。

【お客様の個人情報について】取得した個人情報は、●●市、大阪大学、NTT PARAVITAで本実証に係る覚書を締結の上、厳重に管理します。取得した個人情報は、NTT PARAVITAから大阪大学へ提供いたします。分析・研究発表のために提供する際は、個人が特定できない形にした上で提供します。

【お申込み後の流れ】



【「参加者」へのサービスの提供について】

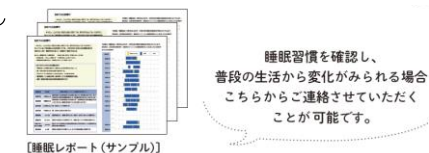
● 設置は簡単、すぐにご利用いただけます

ご利用いただく睡眠センサーは、お布団やマットレス下に敷き、電源プラグをコンセントに差し込むだけ。ルーターの電源も、同じ部屋のコンセントに差し込んでください。電気代はご負担いただけます。



● レポートを毎月お届けします

睡眠センサーで測った睡眠習慣をレポートにしてお渡しします。ご希望に合わせて、ご自宅への郵送またはメールで、毎月お届けします。ご家族にもレポートをお送りすることができます。



睡眠と健康について

睡眠不足の影響

睡眠が不足すると、脳と心身に様々な影響を与えることが知られています。集中力の低下や、免疫力の低下、意欲の低下、高血圧、糖尿病など、脳機能や身体の健康、心の健康への影響があり、授業中の居眠りなど行動にも影響が現れます。

このような影響を受けず、いきいきとした生活を送るためには、適正な睡眠確保が重要となります。

睡眠と認知症

睡眠不足や過剰により、認知症になるリスクが上がると言われています。認知症の多くを占めるアルツハイマー病は、脳に老廃物が蓄積することが主要な原因と考えられています。

このような老廃物は睡眠時にまとまって除去することが知られており、適度な睡眠が保たれていないと、この除去がきちんとされず、脳に老廃物が蓄積すると考えられています。

良い睡眠習慣とは

睡眠習慣とは寝床に入る時刻、寝床から起きだす時刻、寝床にいる時間の長さ、眠っていた時間の長さ、お昼寝の時間帯と、お昼寝の長さなどです。日々の過ごし方によって、意識的に変えることができます。

良い睡眠習慣のポイントは寝つきが良く、ぐっすり眠れること、朝すっきり目が覚めること、翌日の午前中に眠気がないことを満たしていることです。

良い睡眠習慣は人によって様々。自分にとって良い生活リズムが良い睡眠習慣です。

睡眠習慣の改善・維持

自分の睡眠習慣を把握して普段の生活リズムも振り返りながら自分に合った睡眠習慣を見つけていくことが、睡眠習慣の改善・維持につながります。