

1 部屋が暗く、
眠りが深いままの状態

副交感
神経

2 イコール、
副交感神経が
優位状態

交感
神経

3 血圧、体温、
血糖値が
上がらない！

血糖値
体温
血圧

AM 6:00

4 アラーム音で
無理やり起こされる

5 体の起きる
準備が整って
いないので
寝起きが悪い！

6 スッキリ
起きられず、
二度寝へ…。



1

光目覚まし時計で
光を浴びる

ピーヤッ



2

まぶたから光を
取り入れ朝だよ!と
脳へ信号を送る

光

朝
だよ!



3

交感神経が
優位な
状態になる

交感
神経

副交感
神経



4

アドレナリンが
分泌され、
血圧、体温、
血糖値が上がる

ムクリ



血糖値
体温
血圧

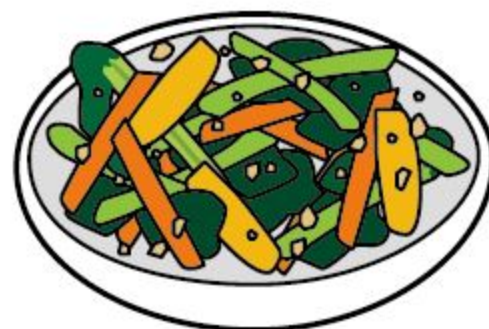
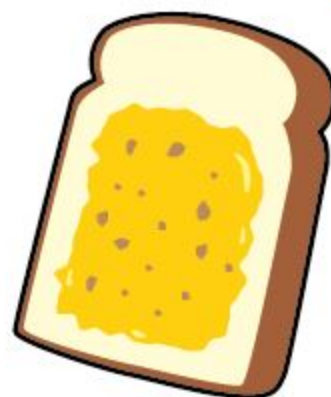
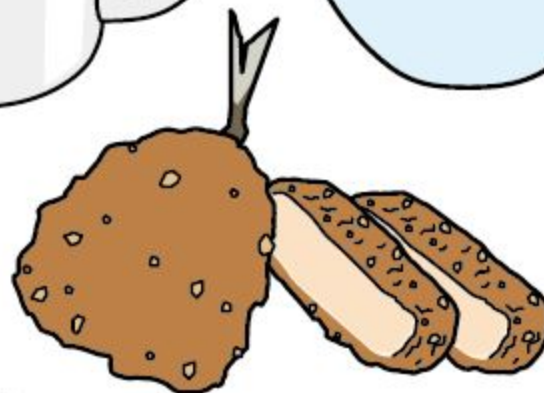
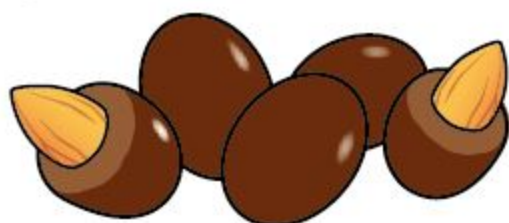
5

自然と
目が覚める

スッ
キリ!









グッグッ



