

02

## TOP GEAR

太陽光を再現  
光目覚まし機能付き快眠アイマスク

03

## みんなのDX

お客さま視点の一步先の仕組みづくり

10

## 拝啓・現場小町

なないろ電気通信株式会社  
前中由希恵さん

12

## Solution Linkage通信簿

ICT施工ソリューション編  
伊米ヶ崎建設株式会社[新潟県魚沼市]

14

## TIERRA+ JOURNAL

日立建機からのお知らせ/  
イベントレポート

16

## プレゼントのお知らせ

太陽光を再現  
光目覚まし機能付き  
快眠アイマスク

TOP GEAR



サウンド・オアシス「イルミー」15,400円(税込)。入眠時は夕焼けのようなオレンジの光(写真上)を徐々に暗くしていくことで心地よい眠りへ導き、起床時は朝日のような青い光を徐々に明るくすることで自然な目覚めを促す。

文/編集部

## 宇宙飛行士が体内時計の調整に用いた科学技術を搭載

早く眠りたいのにうまく寝つけない、長時間眠ってもスッキリと起床できない……。そんなときに活用したいのが、米国のSound Oasis (サウンド・オアシス)社が展開する、スリープセラピー機能&光目覚まし機能付きアイマスク「illumy (イルミー)」だ。

同商品はLEDライトを使用して体内時計の調整をサポート。この機能は国際宇宙ステーションでも採用されたもの。日昇時と日没時の太陽光を再現

した光をアイマスクの内側から照射し、点滅させることで、快適な目覚めや睡眠への導入を促す仕組みになっている。

効果をさらにサポートするのが、光の点滅リズムを変化させることで脳波をコントロールする「スリープエンハンス機能」。起床時は光の点滅を早めることで脳を活動的な状態に、入眠時は光の点滅を遅くしていくことでリラックスした状態に導く。また、「光目覚まし機能」は起床したい時刻の

10～60分前から光を点灯する設定ができる。旅先の現地時間に合わせた設定も可能となる専用アプリを併用すれば、海外旅行や出張時の時差ボケ対策にも使える。

体内時計を整え、快適な眠りを習慣づけることは心身の健康維持や日中のパフォーマンス向上に役立つ。日々の仕事や育児などで忙しく、生活が不規則になりがちの人ほど、使用をおすすめしたい。



### 読者プレゼント

ご紹介したサウンド・オアシス「イルミー」を抽選で3名さまにプレゼントします。詳しくは裏表紙をご覧ください。