

臨床研究では

たとえば...①心拍変動を使ったドリームパッドのリラックス効果検証：*HRV PILOT STUDY*

心拍は身体のリラックス反応を支配する副交感神経への影響を図る数値として広く使われます。この研究ではドリームパッドが心拍にどのように変化を与えリラックス効果を生んだか、検証されました。

*by Kelly L. Olson, Ph.D., Director, Clinical Research and Development, SleepImage*

②軽い入眠困難のある大人への3種の介入比較実験

*COMPARATIVE EFFECTIVENESS OF THREE OCCUPATIONAL THERAPY SLEEP INTERVENTIONS*

服薬以外の方法で3つの介入、ドリームパッド、iRestという音と呼吸を使うプログラム、睡眠習慣の改善（睡眠前の食物やアルコールの摂取、スクリーン、スマホ、パソコン、テレビなどを控える）の効果を比較したところ、ドリームパッドが効果の高さで有意な差を示しました。

*by Sharon A. Gutman, PhD, OTR, FAOTA, Associate Professor, Columbia University Medical Center*

③ADHDや睡眠の困難を抱える子供たちへの適用

*PRELIMINARY STUDY: THE EFFECT OF THE DREAMPAD ON CHILDREN WITH ADHD AND SLEEP-RELATED DIFFICULTIES*

もっとも顕著な変化はドリームパッドを使ったADHDの子供の途中覚醒が消失し、朝の目覚め時の不調が解消したことでした。

*by The Hallowell Center, New York, NY*

## 1度試してみませんか？

ドリームパッドはアメリカ、デンバーにあるiLs: Integrated Listening Systems iLs統合リスニングシステムが開発、頒布しています。PYC子育て支援ポータルでは、ドリームパッドを無料で体験していただいています。購入お手伝いや代行注文も可能です



<お問い合わせ先>

PYC 子育て支援ポータル

HP: [www.yourchord.jp](http://www.yourchord.jp)

メール: [yaskosugar@yourchord.jp](mailto:yaskosugar@yourchord.jp)

関内オフィス:

\*JR京浜東北線関内駅より徒歩1分

神奈川県横浜市中区不老町1-2-1

中央第六関内ビル302号室

FAX: 045(228)7423

## Dreampad™

ドリームパッド

スムーズな入眠

途中覚醒なく、質の良い睡眠

すっきり気持ち良い目覚めの朝を

## Dreampad™ドリームパッド利用者の声

「人生で初めて、生まれて初めて、すぐ眠りに落ち、途中で目が覚めなかった。4-6時間しか眠れなかったのに7-9時間の睡眠がとれるようになりました！」

「6歳の息子に試したら入眠にいつもは1時間近くいっつもかかるのに、最近は20分くらいでぐっすり眠りに落ちてます。ありがとう！」

「はじめは子供の入眠のために使っていましたが、家族のみんなが上手く眠れない時にそれぞれ自分で使い始めました」

## <クイックスタートガイド>

①アプリをスマートフォンに  
ダウンロード（無料）

iPhoneの場合: Apple Storeで 'dreampad'を検索  
Androidの場合: Google Play で 'dreampad'を検索



②ドリームパッドのポケットからコード  
を取り出しスマートフォンに差す

ドリームパッド（とんぼマークが右上の時）の右サイ  
ドにチャックがあり、開けると接続コードがあります。



③音楽を選ぶ

スマートフォンのドリームパッドアプリDreampadApp  
画面で音楽を選び、音の大きさを調節する。スマート  
フォンを機内モードにすると電話の着信がなく電波の  
影響が避けられます。



④頭を乗せてリラックス！

## Dreampadの使い方

ドリームパッドを使って音楽を聴くと心地よくリラックス  
できます。人によって感じ方は当然違います。試してすぐ大好  
きになる人もいれば、1～2晩使って慣れたと感じる人もいま  
す。ぜひいろいろな音楽や音の大きさを試して、自分にちょ  
うど合うものを見つけてください。

\*音が大きければ効果が大きいということはありません。曲に  
よって「これ以上音量を上げると良くない」というメッセ  
ージが表示されることがあります。



## Dreampadのしくみ

Dreampadに使われている技術は身体のもともと持つ、自然な  
音の伝え方を元にしてしています。骨は何もしなくても音を伝える  
役割を果たします。例えば実際、何か言葉を話すたびに声の振  
動が骨を伝わって内耳に伝わっています。それと同じように  
Dreampadの音楽は身体の内側を伝わって耳へ届きます。

\*\*\*\*\*

Q. スマートフォンでないとダメ？ Dreampadに  
接続できる機器として、スマートフォンの他に、2つ、  
BluetoothとMP3 プレイヤーがあります。もしこの二つを使うときはセラピストにご連絡  
ください。また従来型の携帯電話でも使えるものがあり  
ます。ご相談ください。

## Dreampadの良いところ

ドリームパッドは使っている本人以外には音が聞こ  
えないので、同じ部屋で眠っている人の邪魔になり  
ません。さらに重要なのは、ドリームパッドの振動  
が中耳や内耳の周辺の骨に伝わっていく時身体がリ  
ラックスする反応を起こすことです。臨床研究でド  
リームパッドの音楽の振動が迷走神経を刺激し、そ  
の結果として副交感神経を活性化するということが  
わかっています。

## Dreampadと自律神経のかかわり

ドリームパッドが迷走神経を刺激し、副交感神経  
を活性化するとき、副交感神経はストレスを調整  
する働きを助けます。神経が過剰に高ぶったりス  
トレスが高い時には、副交感神経が神経システム  
の一部として穏やかな状態を導く結果、リラク  
スして眠りにつくことができます。

ドリームパッドは色々な人に使われています。  
大人から子供まで、PTSDを抱えた退役軍人、自閉  
症や感覚処理障害を持つ子供達なども含まれてい  
ます。現在、ドリームパッドの自律神経への影響  
に関する研究に加え、その沈静効果がどのような  
人たちに有効か、多くの検証が進められています。