

# 自律神経を整えるスマホアプリ100選 (技術評論社)

ZEN呼吸法

心を静かにする

## ZEN呼吸法アプリ

～心拍のゆらぎでリラックスレベル測定～

- 販売元: WINFrontier Co., Ltd. ●価格: 600円
- 対応: iPhone, iPad, および iPod touch
- ダウンロードURL iTunes <https://itunes.apple.com/jp/app/id734336995>

身体をリラックスさせる呼吸方法や状態を知ることができるアプリ。呼吸アドバイザー椎名由紀の「ZEN呼吸法」で、どれくらいリラックス効果が得られたか、指先をカメラに30秒強あてると数値で判明!



### スマホカメラに指をあてて リラックス指数(副交感神経活動)が測定できる

「ZEN呼吸法」とは、呼吸アドバイザーの椎名由紀が、江戸中期の禅僧 白隠の著書「夜船閑話(ヤセカンナ)」と自身の経験から、科学的エビデンスを踏まえてメソッド化した呼吸法。吐く息の長さに応じて、レベル1～5の5段階に分かれていて、簡単な呼吸法から順々にレクチャーを受けられるので、初心者でも簡単に身につけられる。毎回、「ZEN呼吸法」を行う前と後で、指先をカメラに30秒強あてて「リラックスレベル」を測定して、比較します。どのくらい数値が変化したか(リラックス効果が得られたか)によって、レベル1から5へとステップアップできる! スマホカメラに指をあてて血液の輝度の変化からリラックス指数(副交感神経活動)を測定する仕組みは、東京大学発のNPO法人WIN(ウェアラブル環境情報推進ネット機構)のコア技術をベースにWINフロンティアが開発。呼吸法と解析ロジックが組み合わさったユニークなアプリです。

こんな人にオススメ!

- 1 自分のリラックス状態を知りたい人
- 2 「ZEN呼吸法」を学びたい人
- 3 ストレスフリーな生活を送りたい人

#### 特徴① 「ZEN呼吸法」が学べ全レベルを習得できる



「ZEN呼吸法」は、吐く息の長さに応じて、5段階のレベルに分かれていて、レベル1からスタート。毎日のちよとした隙間の時間に、数分から10分程度、実施すれば、3か月から半年程度で、全レベルをクリアでき、「ZEN呼吸法マスター」になれる。

#### 特徴② 「ZEN呼吸法」の効果が数値でチェックできる



毎回、「ZEN呼吸法」を行う前と後で、指先をカメラに30秒強あてて「リラックスレベル」を測定して、比較すること。どのくらい数値が変化したか(リラックス効果が得られたか)によって、レベル1から5へと上がっていくシステム。



心を静かにする

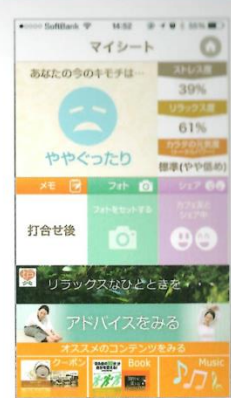
## COCOLOLO<sup>®</sup>

心拍のゆらぎで8タイプのキモチをチェック

- 販売元: WINFrontier Co., Ltd. ●価格: 無料
- 対応: iPhone, iPad, および iPod touch Android
- ダウンロードURL iTunes <https://itunes.apple.com/jp/app/id937525431>
- Google Play <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.winfrontier.COCOLOLO>



日本テレビ「世界一受けたい授業」(2015/11/14)で紹介され、大反響! スマホカメラに約30秒強、指先を当てて専門的に「心拍のゆらぎ」を解析して、キモチを8タイプに分類、見える化するアプリ



### 「世界一受けたい授業」で 話題のキモチが見えるアプリ

テレビで紹介され大反響! 累計70万ダウンロード突破! 東京大学発のNPO法人WIN(ウェアラブル環境情報推進ネット機構)のコア技術をベースにWINフロンティアが開発した信頼性の高いアプリ。スマホカメラに約30秒強、指先を当てると、血液の輝度変化から心拍のゆらぎを検出し、8タイプのキモチ(ストレス・リラックスの傾向、お疲れ具合等)に分類して、今のキモチを簡単に「見える化」してくれる。ストレス・リラックスのバランスも一目で分かるのでストレスチェックに最適。主な機能は、ストレス・リラックス状態の測定と、親しい人(家族、親族、恋人、親友など)の間でのキモチシェア、そして、測定結果に対するさまざまな専門家からのアドバイス。また、ストレス気味、お疲れ気味のときには、最適な音楽や電子書籍、癒しサロンやハーブティーのクーポンをオススメしてくれます。さらに、世界初測定結果を「キモチ証明書」として発行できる機能を搭載!

こんな人にオススメ!

- 1 ストレスと隣り合わせの人
- 2 癒される空間・時間を求めている人
- 3 自分のキモチを把握していきたい人

#### 特徴① 結果を知人とシェアできる「キモチ証明書」を発行



今のキモチを証明書形式でシェアできて、FacebookやTwitterにもアップすることが可能! 測定で「くったり」が出たら、「くったり」をキモチ証明書という形で友達に送れば、友人の気分を書きすることなく、遊びの約束をキャンセルできる。

#### 特徴② キモチにピッタリのコンテンツを紹介!



測定結果のキモチに合った、癒しサロンのクーポン、ハーブティーの試飲クーポン、最適な音楽や「ビジネス」、「文学」、「雑学」、「コミック」、「無料本」の各ジャンルからそれぞれ、「今日の1冊」の書籍などコンテンツをオススメしてくれる。