THIM™

眠りにつく感覚を学習

良い睡眠と快適な起床を

THIM™

スリープトレーニングデバイス

公式ユーザーガイド

目次

1.　安全にご利用いただくために・・・・・・・・・ 3

2.　各部名称　・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

3.　THIMについて　・・・・・・・・・・・・・・・ 5

4.　充電方法とアプリ接続　・・・・・・・・・・・ 6-8

4-1　充電方法　・・・・・・・・・・・・ 6

4-2　アプリのダウンロード　・・・・ 7

4-3　アカウント作成 ・初期登録　・・・7

4-4　スマートフォンとの同期　・・・・8

5.　各機能とご利用　・・・・・・・・・・・・・・・ 9-16

5-1　THIM装着方法について・・・・ 9

5-2　THIMの振動調整について・・・ 10

5-3　スリープリトレーニングモード ・・11-13

5-4　パワーナップモード　・・・・・ 14-15

5-5　スリープトラッカーモード　・・ 16-17

5-6　睡眠データ　・・・・・・ 18-19

5-7 その他　・・・・・・ 20

6.　トラブルシューティング　・・・・・・・・・ 21

7.　製品仕様　・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

8.　サポート/ お問合せ先 ・・・・・・・・・・ 22

アプリの内容は予告なしに変更さる場合があります。
あらかじめご了承ください。

1．安全にご使用いただくために THIM™

取扱説明書には、ご使用者が正しく安全にお使いいただくための重要な内容を記載しています。本内容を良くお読みいただき記載事項をお守りください。

⚠注意

- 本製品は睡眠トレーニングデバイスですが医療機器ではありません。
- THIM本体は防水ではありません。
- 濡れた手で充電機及び充電差し込み口などに触れないでください。
- 充電器の電源コードが破損した場合は使用を中止してください。
- 充電コードを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたりしないでください。
- お子様が飲み込んだりしないように手の届くところには置かないでください。
- THIMの使用は気温が0℃～45℃の間で行ってください。

2. 各部名称

① シリコンリング・・・指の第1関節付近に装着をして下さい。
サイズはSサイズからXLサイズまであります。
（装着は利き手人さし指を推奨）

②充電ケーブル差し込み口・・・向きに注意して水平に「カチッ」と音がするまで
ケーブルを差し込んで下さい。

③ LEDランプ・・・ 青：プログラム開始、及びプログラム作動中
緑：眠るまでにかかった時間が0-10分の場合*
黄：眠るまでにかかった時間が11-20分の場合*
白：20分眠っていない場合* / 充電中
*「スリープリトレーニング」、「パワーナップモード」時

3. THIMについて

THIM-シム-は、「眠りに落ちる」感覚を繰り返し体感する事で、人はより早く眠りにつく事を覚えるという睡眠学の研究結果から生まれた「眠る感覚をトレーニング」（スリープリトレーニング）することができる睡眠トレーニングデバイスです。

「眠りに落ちる → 約３分後に起こされる」の過程を何度も繰り返し実施することで体が【眠りに落ちる感覚】を学習します。

【眠りに落ちる感覚】を学習した体は結果、自然に睡眠に入る事を覚え、より質の高く長い睡眠を得られる結果となりました。

研究の結果、対象者は３０分早く眠りに付き、７０分長く快適な睡眠を取る事が実証されました。

THIMは、眠る前に60分（推奨）トレーニングをすることで快適な睡眠を取りやすいカラダへと導きます。

また、トレーニング以外にも最適な仮眠をとるための「パワーナップモード」や起きやすいタイミングで起こしてくれる「スリープトラッカーモード」も搭載されています。

睡眠時の状態（深い・浅い）などの記録もすることが可能です。

4. 充電方法とアプリ接続

4-1 充電方法

同梱されたUSB充電機をTHIMの挿入口にいれます。
ACアダプタもしくはパソコンのUSBなどと接続をすることで
充電が開始されます。
充電は約１～２時間で完了し、約5日間のご利用が可能です。
充電中はLEDランプが点灯し、充電が完了するとは自動に
消灯します。

・充電中のLED

充電の残量はアプリの「THIM設定」で確認が出来ます。

・専用USBケーブル

必ず同梱しているUSBケーブルで充電をして下さい。
専用のUSBケーブル以外で充電をした場合、故障の
原因となる可能性があります。

4. 充電方法とアプリ接続

4-2 アプリのダウンロード

THIMをご利用いただくためにアプリのダウンロードが必要です。
各アプリストア内で**「THIM Sleep Ring」**と検索してアプリのダウンロードを
行ってください。以下QRコードを読み取ってダウンロードも可能です。

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

iPhone　Android

【対応機種】
iOS ：9.0以降
Android OS ：5.0 以降

※アプリをダウンロードした後に表示される各種許可設定を全て有効にしてください。
許可設定がされていないとアプリが正常に作動しない場合があります。

4-3　アカウント作成・初期登録

アプリを開いてトップ画面の下部にある**「開始」**をタップしてください。
アカウント作成画面が表示されます。必要情報を入力して**「次」**をタップします。

【STEP①：アカウント情報入力】

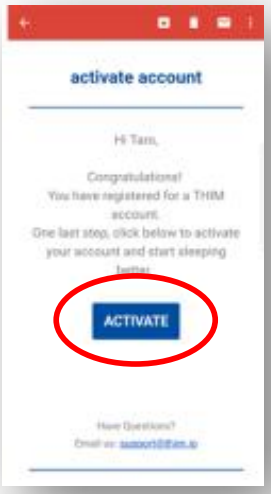
■名前
■苗字
■性別
■生年月日
■メールアドレス
■確認用メールアドレス再入力
■パスワード
■確認要パスワード再入力
※場所の設定：位置情報を有効にする場合
※通知の設定：THIMからお知らせが届きます。

4. 充電方法とアプリ接続

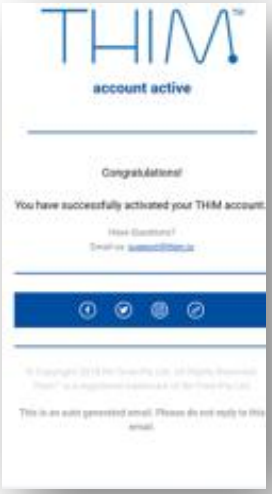
STEP①のアカウント情報の入力後、登録メールアドレスへアカウントを有効にするための「アクティベーション」（認証）メールが自動送信されます。
受信メールを開き「ACTIVATE」ボタンを押してください。

【STEP②：アカウントのアクティベーション（認証）】

メール送信画面



アクティベーション受信メール
「ACTIVATE」をクリック



アカウント登録完了

4-4　スマートフォンとの同期

登録完了後、メール送信画面の「次」がタップできるようになります。
次をタップするとデバイス接続画面が表示されます。
THIMを充電器に接続、スマートフォンの近くの置き「サーチ」をタップします。
※スマートフォンのBluetooth機能がONになっていることを確認してください。
※「THIMリンク」と画面に表示されない場合、サーチ画面中にTHIM本体をタップしてください。

デバイス接続画面

サーチ画面

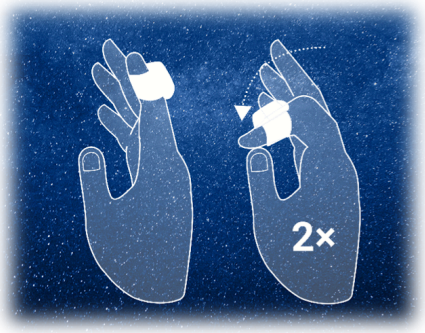
同期完了
完了をタップ

5. 各機能&ご利用方法

5-1 THIM装着方法について

THIMは利き手の人差し指、第一関節付近（画像参照）の装着を推奨しております。

特に「スリープリトレーニング」モード利用時はTHIM本体をタップ・ダブルタップする頻度が多くなる場合があるため、利き手人差し指への装着がもっとも適しております。



THIM本体がしっかりと装着されていることを確認してください。

THIM本体のセンサーが睡眠中のより細かな指の動きをキャッチするため、第一関節付近の装着を推奨しておりますが、指の根元に装着した場合においてもデータは記録されます。ただし指先のデータとは異なる場合がございます。

THIMは活動量計ではございません。日中の活動量の計測、管理には適しておりません。睡眠、仮眠時にのみご利用ください。

5. 各機能&ご利用方法

5-2 THIMの振動調整について【調整振動】

THIMご利用の際、睡眠状態（眠っているか否か）の確認をする振動のことを【調整振動】 と呼びます。この【調整振動】 はお好みに合わせて強さを調整することが可能です。

【調整振動】は「スリープリトレーニング」、「パワーナップ」モードで使用いたします。振動の強さは、指に振動をわずかに感じる程度が適しております。

製品発送状態のまま「スリープリトレーニング」、「パワーナップ」モードは使用できますが、よりお好みに合った【調整振動】の強さを12段階からお選びいただくことを推奨いたします。

注意：
・「スリープトラッカー」モードでは【調整振動】は使用いたしません。
・アラームの振動強度は設定できません。

振動調整の方法：

1. アプリのホーム画面、歯車マークをタップ
2. 「振動調整」＞「再調整」をタップ
3. THIM本体を利き手人差し指第一関節付近に装着
4. 「振動調整」をタップ
5. THIM本体が振動、徐々に強くなります（12段階）
6. お好みの振動の強さで「セット」をタップ
7. ステップ(5) を合計3回繰り返します
8. THIMが3回選択した振動の平均強度の振動を設定します
9. 「完了」をタップして振動調整完了です。

5. 各機能&ご利用方法

5-3 スリープリトレーニングモード

睡眠クリニックでも実施されている、良い寝つき・快眠のための睡眠トレーニングプログラムです。

大学睡眠学者の研究では、断続的な「入眠」を繰り返すことで、寝つきが良くなり、睡眠中目覚める時間が減り、そして総睡眠時間が増えることが実証されています。これを「睡眠トレーニング」 (Intensive Sleep Retraining) といいます。

THIMはこの「睡眠トレーニング」 プログラムを眠り始めの1時間（推奨）実施致します。
この「睡眠トレーニング」を5日間継続することで、6日目にはより良い睡眠が期待できます。

スリープリトレーニングについての「ヒント」：プログラム開始から20分間眠ることができなかった場合、THIMのアラーム振動が作動し白LEDが点滅します。このような状況の場合一度寝床を10分程度離れ、気分転換後再度プログラムをお試しください。

■プログラム設定方法

① THIMを人差し指（推奨）に装着
② アプリの「スリープリトレーニング」をタップ
③ プログラム実施時間を設定　（推奨1時間)
④ アラームを有効にする場合はアラーム時刻設定の横にある白い丸をタップして設定を「オン」にしてください
⑤ 設定後「送信」をタップ

以上でプログラム設定は完了です。
次ページ、「プログラムの流れ」を参照してください。

アラームについて

・**通常アラーム**：設定した時刻にアラーム振動が作動します。
・**スマートアラーム**：設定した時刻の前後で最も起きやすいタイミング（浅い睡眠）でアラーム振動が作動します。例えば午前8:00にスマートアラームをセットした場合、7:40 – 8:10の間で最も浅い睡眠の時にアラームが作動します。

5-3 スリープリトレーニングモード

■ プログラムの流れ

① 寝床に入り横になって就寝の準備をします。

② 装着している指をダブルタップしてプログラムを開始。
タップは右画像のように装着している指と親指の使用を推奨いたします。
他の方法でタップをした場合THIMがタップに反応しない場合があります。

③ THIMが正常にダブルタップを認識すると青LEDが3回点滅しプログラム開始。その後、プログラム中6秒ごとに青LEDが点滅します。

④ プログラム開始後、THIMは約30秒毎に【調整振動】（p10参照）を発します。起きている場合は、振動を感じた直後にTHIMを1回タップして下さい。 タップをすることでTHIMはあなたが眠っていないと判断し次のサイクル（約30秒）を開始いたします。

⑤ THIMの【調整振動】に2度反応をしなかった後、アラーム（強く長い振動）が作動しあなたを起こします。振動を停止させるにはTHIMをダブルタップして下さい。

⑥ THIMのLEDランプが「緑」か「黄色」の場合、THIMを2度ダブルタップしプログラムを続けて下さい。5分間プログラムを再開しなかった場合、THIMが振動でお知らせします。

LEDランプが「白」の場合はプログラム開始から約20分間眠ることが出来ませんでした。一旦寝床を離れ、10分程度を時間をあけてから新たにプログラムを再開を試みてください。

アラーム作動後のLEDランプについて：

緑：眠るまでにかかった時間が0-10分の場合
黄：眠るまでにかかった時間が11-20分の場合
白：20分間眠っていない場合

⑦ 「スリープリトレーニング」モード終了後、自動的に「スリープトラッカー」モードに移行し、夜間の睡眠を継続して管理いたします。

5-3 スリープリトレーニングモード

⑧ アラームをセットした場合、アラーム作動後ダブルタップでアラーム、及び睡眠データの記録を停止をしてください。アラームをセットしなかった場合、起床時にアプリにデータを転送し、プログラムを終了してください。

⑨ アプリへのデータ転送はアプリホーム画面右上、「GET DATA」をタップ。

■スリープリトレーニングの回数について：

スリープリトレーニング設定時間内に出来る限り数多くプログラムを実施してください。
スリープリトレーニングの設定を推奨60分とした場合、3～4回プログラム実施できることが理想的です。

■スリープリトレーニングにおいての断続的な「３分間」の睡眠について：

睡眠研究実験では、振動に2度反応をしなかった被験者の実質睡眠時間が約3分であることが確認されております。このため、THIMスリープリトレーニングモードにおいても【調整振動】に２度反応しなかった時点でアラーム振動が作動する仕組みとなっています。

起きている時にスリープリトレーニングを実施いたしますと、3分未満でアラーム振動が作動いたします。

計測した睡眠データを閲覧する場合はアプリ右上の**「GET DATE」**をタップしてアプリの**「睡眠データ」**をタップして下さい。

5. 各機能&ご利用方法

5-4 パワーナップモード

最適な仮眠を取ることができるモードです。
（スリープリトレーニングとは独立したプログラムです）

睡眠研究では最適な仮眠は10分と言われています。最適な仮眠をとることで、寝すぎた時などに生じる覚醒直後の頭がぼーっとする（「睡眠慣性」と言います）ことがなく、スッキリとし、仮眠後すぐに活動することが可能となります。

■ プログラム設定方法

① THIMを人差し指（推奨）に装着
② アプリの「パワーナップ」をタップ
③ プログラム実施時間を設定（推奨10分）
④ アラームを有効にする場合はアラーム時刻設定の横にある白い丸をタップして設定を「オン」にしてください
（特定の時間に起きる必要がある場合に便利）
⑤ 設定完了後「送信」をタップ

以上でプログラム設定は完了です。
次ページ、「プログラムの流れ」を参照してください。

<u>パワーナップ設定時間について</u>
パワーナップは10分未満には設定できません。

5. 各機能&ご利用方法

5-4 パワーナップモード

■ プログラムの流れ

① ソファなどに座り仮眠の準備をします。

② 装着している指をダブルタップしてプログラムを開始。
タップは右画像のように装着している指と親指の使用を推奨いたします。
他の方法でタップをした場合THIMがタップに反応しない場合があります。

③ THIMが正常にダブルタップを認識すると青LEDが3回点滅しプログラム開始。その後、プログラム中6秒ごとに青LEDが点滅します。

④ プログラム開始後、THIMは約30秒毎に【調整振動】（p10参照）を発します。起きている場合は、振動を感じた直後にTHIMを1回タップして下さい。 タップをすることでTHIMはあなたが眠っていないと判断し次のサイクル（約30秒）を開始いたします。

⑤ THIMの【調整振動】に2度反応をしなかった後、パワーナップ設定時間経過後、アラーム（強く長い振動）が作動しあなたを起こします。

⑥ ダブルタップでアラーム振動を停止してください。

⑦ アプリホーム画面右上、「GET DATA」をタップし、
データをTHIM本体からアプリにデータを転送してください。

パワーナップ終了後、もう1度パワーナップを行う場合は再度プログラム設定から行って下さい。

5. 各機能&ご利用方法

5-5 スリープトラッカーモード

起きやすいタイミングで起こしてくれる目覚まし機能と
睡眠時の深さや浅さなどの記録する睡眠管理モードです。

「スリープリトレーニング」モードご利用の場合、新たに
「スリープトラッカー」モードを設定する必要はありません。

「スリープリトレーニング」プログラム終了後、自動的に
「スリープトラッカー」モードに移行します。

■ プログラム設定方法

① THIMを人差し指（推奨）に装着
② アプリの「スリープトラッカー」をタップ
③ アラームを有効にする場合はアラーム時刻設定の横にある
　白い丸をタップして設定を「オン」にしてください
④ 設定完了後「送信」をタップ

以上でプログラム設定は完了です。
次ページ、「プログラムの流れ」を参照してください。

<u>アラームについて</u>

・**通常アラーム**：設定した時刻にアラーム振動が作動します。
・**スマートアラーム**：設定した時刻の前後で最も起きやすいタイミング（浅い睡眠）でアラーム振動が作動します。例えば午前8:00にスマートアラームをセットした場合、7:40 – 8:10の間で最も浅い睡眠の時にアラームが作動します。

5-5 スリープトラッカーモード

■ プログラムの流れ

① 寝床に入り横になって就寝の準備をします。

② 装着している指をダブルタップしてプログラムを開始。
タップは右画像のように装着している指と親指の使用を推奨いたします。
他の方法でタップをした場合THIMがタップに反応しない場合があります。

③ THIMが正常にダブルタップを認識すると青LEDが3回点滅しプログラム開始。その後、プログラム中6秒ごとに青LEDが点滅します。

④ そのまま就寝します。

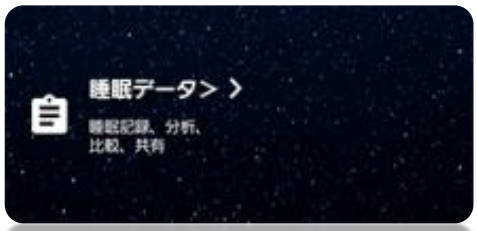
⑤ アラームをセットした場合、アラーム作動後ダブルタップでアラーム、及び睡眠データの記録を停止をしてください。アラームをセットしなかった場合、起床時にアプリにデータを転送し、プログラムを終了してください。

⑥ アプリへのデータ転送はアプリホーム画面右上、
「GET DATA」をタップ。

スリープトラッカーモード終了後、プログラムをもう1度行う場合は最初の設定から行って下さい。
計測した睡眠データを閲覧する場合はアプリ右上の**「GET DATE」**をタップしてアプリの**「睡眠データ」**をタップして下さい。

5. 各機能&ご利用方法

5-6 睡眠データ



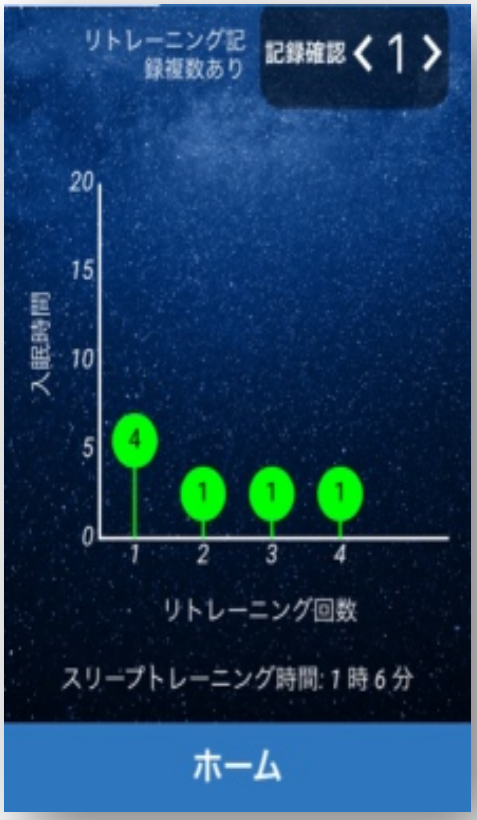
各モードで記録したデータの閲覧や分析ができます。
計測した睡眠データをアプリと同期をする場合は、
アプリ右上の**「GET DATA」**をタップして下さい。

記録された各種データをカレンダーから選択すると、
睡眠データが表示されます。

「直近」をタップすると最新のトレーニングデータが
表示されます。

同日に複数データが存在する場合**「記録確認 」**を
タップすると2回目以降のデータが表示されます。

■スリープリトレーニング



<u>入眠時間</u>

丸の中の数字は眠りに入るまでの分数を示しています。

<u>リトレーニング回数</u>

スリープリトレーニングのプログラム回数。

【例】
左記画像の場合、1回目のトレーニングは4分後に入眠、
2回目以降のトレーニングはそれぞれ1分後に入眠した
事を示しています。

5. 各機能＆ご利用方法

■パワーナップ

入眠時間

パワーナップを実施、入眠した時間

合計時間

パワーナップを実施、仮眠した時間

設定仮眠時間

パワーナップモード設定時間

実施仮眠時間

実際に仮眠できた時間

■スリープトラッカー

睡眠効率

合計睡眠時間に対して実際に眠っていた時間。
85%以上が良いとされています。

入眠時間

睡眠開始時間

合計時間・覚醒

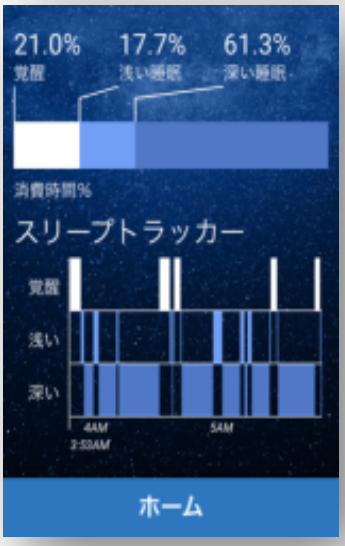
覚醒状態の睡眠時間

合計時間・深い睡眠

深い睡眠の睡眠時間

合計時間

睡眠合計時間



横グラフ

睡眠の質の割合を示しています。

睡眠の質は、覚醒（ほぼ目覚めている状態）・浅い睡眠・深い睡眠に分かれてパーセンテージで表示されます。

縦グラフ

覚醒、浅い睡眠、深い睡眠それぞれの発生時間をグラフにして表示しています。

5-7 その他

■ バッテリー / 充電について

バッテリーの残量はアプリ、設定（歯車アイコン）＞THIM設定内でのみ確認が可能。

THIMの充電には付属USBケーブルをご使用ください。充電100%未満の場合白LEDが点灯します。フル充電になるとLEDが消灯します。

■ デバイス接続 / 解除について

アプリ、設定（歯車アイコン）＞THIM設定内でTHIM本体のペアリング接続、解除が可能です。睡眠クリニックの環境など、複数人でTHIMを利用する際に便利です。

■ ファームウェアアップデートについて

最新ファームウェアアップデートはアプリ、設定（歯車アイコン）＞THIM設定内で確認することができます。THIMの機能を正しく利用するため、必ず最新のファームウェアに更新してください。

6. トラブルシューティング

THIM™

よくあるご質問

Q:「THIMには睡眠データがあります」と表示が出て設定が出来ない。

A: 同期をしていない睡眠データがあります。GET DATAで睡眠データを
同期をしてから、設定をして下さい。

Q:「Bluetoothが有効になっていません」と表示が出てしまう。

A: THIMとスマートフォンのBluetoothが無効になっています。
スマートフォンのBluetoothを有効にして、アプリの設定をタップして
THIM設定をタップし、THIMをダブルタップして下さい。
Bluetooth接続と表示がされ、バッテリー残量が表示されたら接続完了です。

Q: THIMを電源OFFにできますか。

A: THIMを電源OFFにすることは出来ません。
電源起動後、約5日間ご利用可能です。

Q:睡眠時、アプリを開いていないといけませんか。

A: 睡眠時はスマートフォンを閉じて構いません。

Q:一緒に寝ている人の睡眠の妨げになりますか。

A: THIMは微弱な振動のみ発生させますので、装着者以外の人の睡眠の妨げに
はなりません。

Q: THIMをリセットすることはできますか。

A: 可能です。下記手順にてリセットをして下さい。

1. 充電用USB電源ケーブルとTHIMを接続します。
2. 10秒間に3回充電用USB電源ケーブルとTHIMを抜差しします。
3. リセットが完了するとTHIM本体が振動をします。

Q: 眠りに入る前にTHIMのアラームが作動します。

A: このように感じる場合２つ可能性があります。

1. THIMがタップに反応していない。この場合装着している指と親指でタップ
   してみてください。
2. 実際は眠りに入っている場合があります。睡眠研究では被験者の「感覚」とは
   異なり実際は眠っていることが確認できています。
   そのままスリープリトレーニングプログラムを続けてみてください。

7. 製品仕様

横：約2.2cm

縦：約1cm

奥行き：約3.2cm

素材:プラスチック・シリコン

バッテリー：リチウム電池 26mA

重量：約5g

専用シリコンベルト：

Sサイズ：約4cm

Mサイズ：約5cm

Lサイズ：約5.8cm

XLサイズ：約6.5cm

8. サポートお問合せ先

THIM™は、1年間の製品保証付です。
保証期間内に製品に不具合などが発生した場合は、弊社基準で製品を修理もしくは交換にて対応させていただきます。

（個人利用環境による破損や経年劣化などによる不具合は対象外となります。）
（初期不良の場合はご到着後1週間以内にご連絡ください）

■お問合わせ先

THIM™日本正規代理店

ウェザリー・ジャパン株式会社

電話でのお問い合わせ：03-4520-5430

メールでのお問合わせ：inquiries@weatherly.jp

(10:00～17:00　土日祝日を除く)