

THIM™



ユーザーマニュアル

THIMは医療機器ではありません。本文に記載されている情報は、医療情報、医療専門家のアドバイスとして使用されることを意図していません。使用にあたり医師の判断が必要な場合は、製品ご使用前に、かかりつけの医療専門家へご相談ください。

箱の中に入っているもの(内容物の確認)	4
<b>1 はじめてみよう</b>	<b>5</b>
スマートフォンでTHIMアカウントを設定しよう	5
THIMをアプリと接続しよう	6
THIM を装着してみよう	7
THIMの振動設定をしよう	8
THIMを最新の状態に更新しよう(ファームウェアのアップデート)	9
<b>2 Sleep Re-Traineng (スリープリトレーニング/睡眠トレーニング)</b>	<b>10</b>
アラームの設定方法	11
トレーニングを始めよう(1トライアル目)	11
トレーニングの続き 2トライアル目を始めよう	12
トレーニングが終了したら…	12
データを同期しよう	13
<b>3 POWER NAP(パワースナップ/仮眠モード)</b>	<b>14</b>
パワースナップ(仮眠モード)を始めよう	15
タイムリミットを設定する	15
データを同期しよう	15
<b>4 SLEEP TRACKING(スリープトラッキング/睡眠サイクルの記録)</b>	<b>16</b>
アラームの止め方について	17
データを同期しよう	17
<b>5 Bluetooth接続について</b>	<b>18</b>
Bluetooth接続の確認方法	18
バッテリー残量の確認方法	18
<b>6.睡眠データの表示について</b>	<b>19</b>
<b>7. THIMを充電しよう</b>	<b>20</b>
<b>8.トラブルシューティング</b>	<b>20</b>

## はじめに

“ Welcome to the THIM community! ”

THIMは睡眠の研究者たちによって、睡眠を改善するために設計されたデバイスです。

## 箱の中に入っているもの（内容物の確認）

- THIM 本体(リチウムバッテリー内蔵)×1
- 指のバンド(S.M.L.XL) 各1
- USB 電源 ケーブル ×1

本マニュアルの最新のコピーは、以下からダウンロードできます。:

<https://thim.io/faq/>

## 1. はじめてみよう

THIMを設定するには、まずスマートフォンでBluetoothを有効にしてください。

THIMアプリは、iOSとAndroid用の最新のOS上で実行するように最適化されています。

あらかじめソフトウェアを最新バージョンに更新していただくことをお勧めします

### スマートフォンでTHIMアカウントを設定しよう

1. AppleのアプリストアまたはGoogle PlayストアからTHIMアプリをインストールします。  
「THIM Sleep Ring」を検索していただくか、以下よりアクセスしてください。

URL <https://thim.io/app/>



iOS



Andoroid

※AppleアプリやGoogle Playストアにアカウントを持っていない場合は、THIMアプリをダウンロードする前にアカウントを作成する必要があります

2. アプリがインストールされたら、アプリを開きアプリ [START] を選択します。
3. アプリで「CREATE ACCOUNT」を選択します。
4. 「CREATE ACCOUNT」 ページで情報を入力し、パスワードを選択します。
5. 「REGISTER NOW」を選択します。
6. 受信トレイに送信されたアクティベーションメールを開き、「REGISTER NOW」をクリックします。

※パソコンでの設定は必要はありません。スマートフォンからのみ動作します。

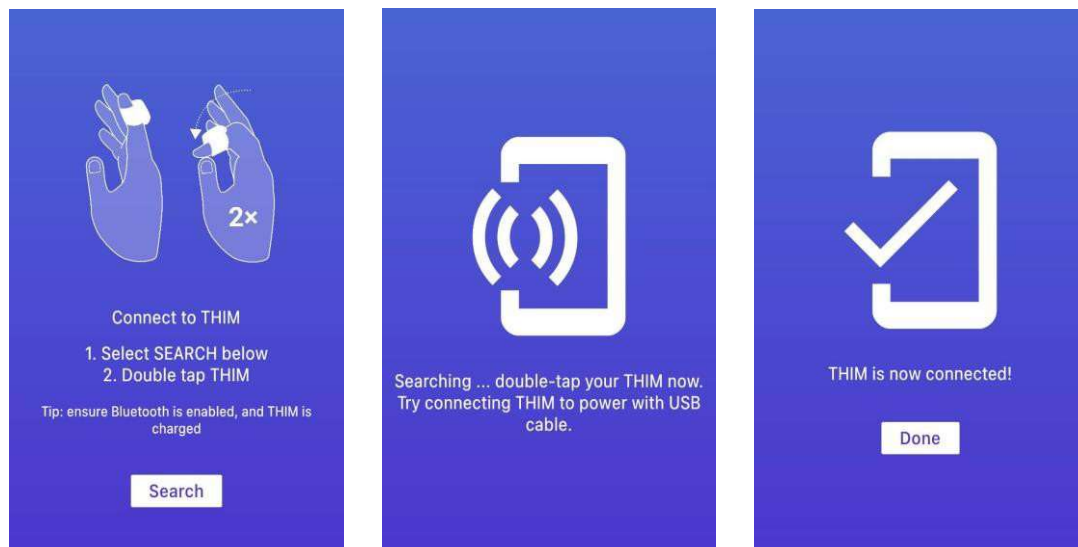
※アクティベーションメールが見つからない場合は、迷惑メールフォルダを検索してください。

## THIMをアプリと接続しよう

THIMはバッテリーの劣化を防ぐため、スリープモードの状態でお届けします。ご使用前にTHIMを起動し、アカウントにリンクする必要があります。

次の手順に従ってください：

1. 付属の電源ケーブルで一方の端をTHIMに接続し、もう一方の端を電源付きUSBポートに接続します。  
※あらかじめ USB ケーブルが電源に接続されていることを確認してください
2. アプリで「Connect your THIM」を選択します
3. 「Search」を選択します
4. THIMをダブルタップしてください。  
接続されると「THIM is now connect」と表示されます。
5. その後「Done」をタップしてください



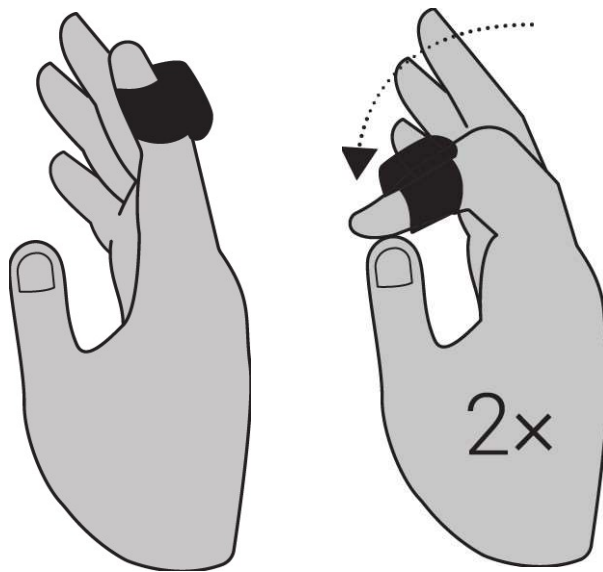
「THIM is now connected」の画面が表示されない場合：

1. スマートフォンの設定でBluetoothが有効になっているか確認する
2. 充電は十分かどうか確認する
3. アプリ画面上に「Searching…」と表示されてからTHIMをタップしているか確認する

## THIMを装着してみよう

左右どちらかの人差し指にTHIMを装着してください。  
THIMをダブルタップすることで、睡眠トレーニングなどのプログラムの開始・終了を行います。

人差し指と親指を一緒にタップすると、THIMがダブルタップを検出しやすくなります。下の写真を参照してください：



THIMが指にぴったりフィットしていることを確認してください。

指の先端は、指の下部に比べて睡眠中にとても細かく頻繁に動きます。  
これによりTHIMはより多くのデータを収集し、スリープトラッキング機能を強化することができます。

THIMは夜の就寝時や仮眠をする際に着用してください。  
一日を通して着用する必要はありません。

## THIMの振動設定をしよう

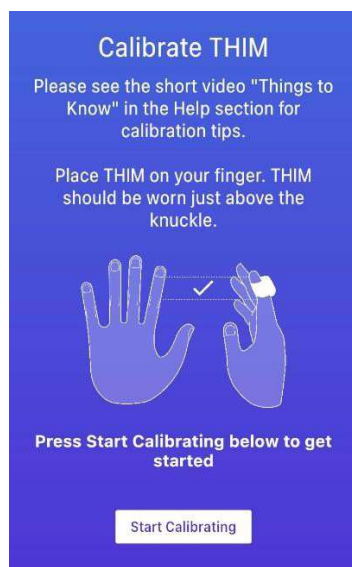
睡眠トレーニングやパワernaップモードを行うとき、THIMは30秒ごとに振動します。この振動を感じたら指をタップしてください。指をタップする動作で、THIMへ「起きている」ということを伝えます。

この振動は、睡眠トレーニングとパワernaッププログラム中に眠りに落ちるよう促します。振動は微細なもので、眠りへ誘うよう校正されています。  
※スリープトラッカープログラムを選択した場合、振動は発生しません。

### 【設定方法】

次の手順に従ってください：

1. 人差し指にTHIMを装着します
2. 設定に移動します
3. 「Calibrate Vibrations」を選択してください
4. 「Start Calibrating」をタップしてください
5. THIMは予め設定された12の振動レベルで順番に振動します
6. 好みの振動レベルを感じたら「Acknowledge Vibration」をタップします
7. 5～6を3回繰り返します。これによりTHIMに平均の振動を記憶させます。完了したら「DONE」をタップします。

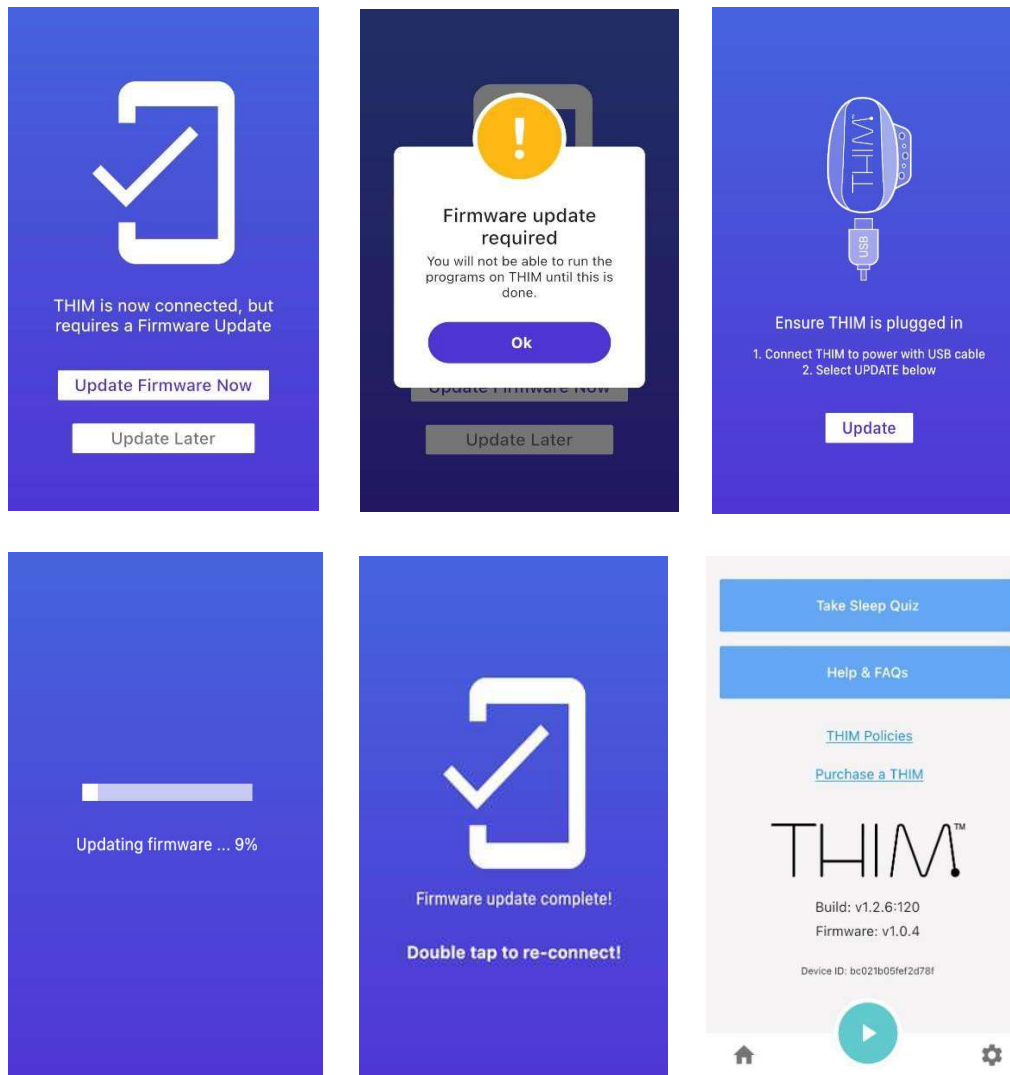




## THIMを最新の状態に更新しよう(ファームウェアのアップデート)

THIMのソフトウェア(ファームウェア)は、パフォーマンスを向上させ、機能をより良くするために定期的に更新されています。

THIMが接続されると、ファームウェアのアップデートが必要かどうかを知らせてくれます



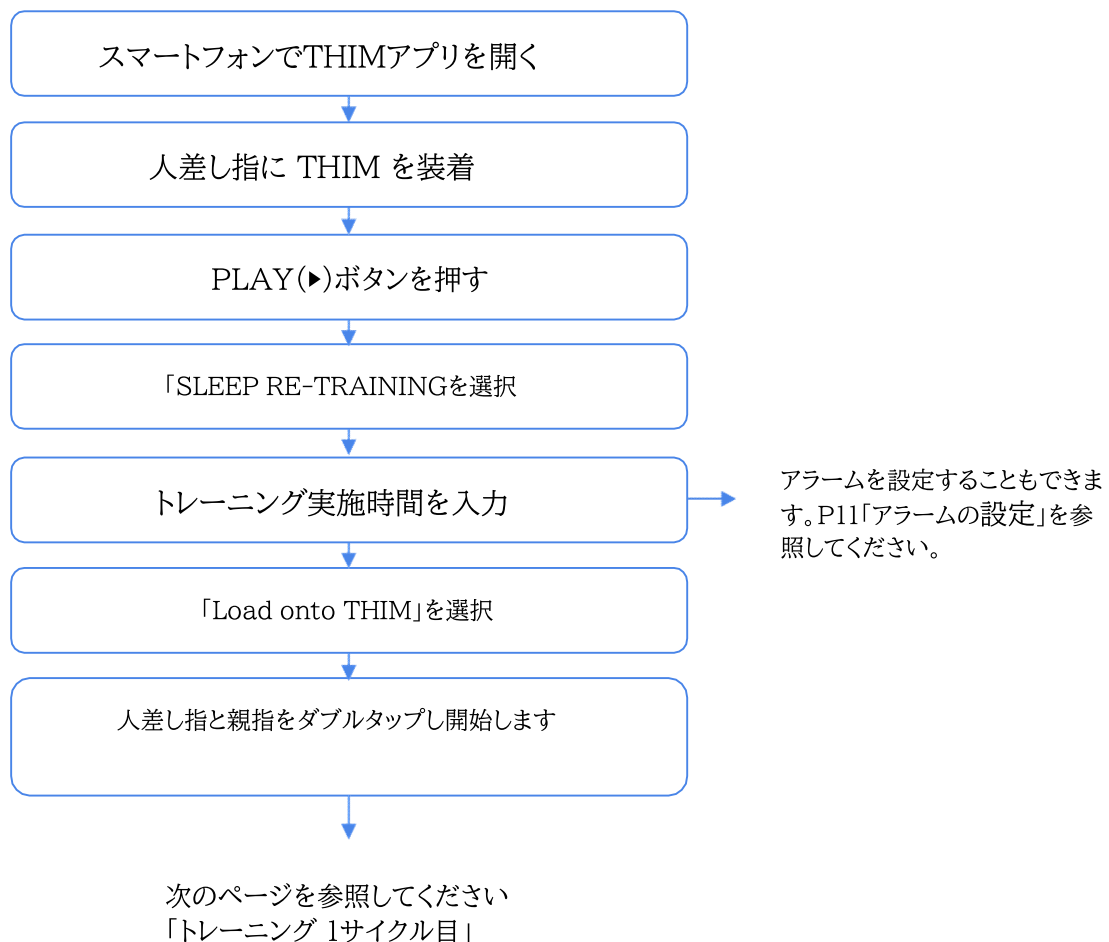
## 2. Sleep Re-Training(スリープリトレーニング/睡眠トレーニング)

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。

THIMでは眠り始めの1時間に睡眠トレーニングを行うことを推奨しています。5日間連続でトレーニングを行うことで、6日目にはより良い睡眠が期待できます。

※開始から20分以内に眠ることが出来なかった場合、THIMは振動し白ランプが点滅します。このような場合は10分ベッドから出てから、再度プログラムをお試しください。

以下の手順に従って、トレーニングを設定します：



## アラームの設定方法

### 通常アラーム

目覚めたい時間をアプリで入力すると、その時間にデバイスが振動します。

### スマートアラーム

30分の間で睡眠の最も軽い段階を検出し、振動します。

→ 午前8時にスマートアラームを設定すると、THIMは7:40～8:10の間に、最も睡眠が浅い段階を独自に検出して振動して起こします。

## トレーニングを始めよう（1トライアル目）

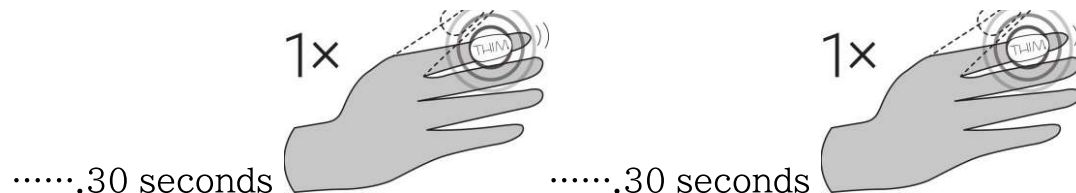
準備ができれば、人差し指と親指をダブルタップします。

→ THIMが3回青く点滅し始めます。トライアルがアクティブな間、6秒ごとに青色に点滅します。

振動を感じたら人差し指をタップしてください。

THIMは約30秒毎のタイミングで振動を発します。

タップすることでTHIMは「まだあなたは眠っていない」と判断します。



あなたが振動に2回反応しなかった（タップをしなかった）場合、THIMはあなたが眠ったと判断します。眠ったと判断すると、THIMはアラーム振動であなたを起こす動作をします。

振動を停止させるには、人差し指と親指をダブルタップしてください。



※ 5分以内に次のトライアルを開始しない場合、リマインダーとしてTHIMが振動します。ダブルタップして次の睡眠トライアルを開始してください。

## トレーニングの続き 2トライアル目を始めよう

次のサイクルを開始するには、人差し指と親指を2回連続でダブルタップします。



Double tap...

... then double tap again...



次のトライアルが始まるとき3回青色に点滅し、再び1トライアルが始まります。

設定したトレーニング時間内で、できるだけ多くのトライアルを行うよう目指してください。

たとえばトレーニング時間を1時間に設定した場合、時間内に3～4回のトライアルを行うと良い結果に繋がります。

## トレーニングが終了したら...

トレーニング時間が終了すると、自動的にスリープトラッカーモードに入ります。通常アラームを設定すると、設定した時間(例:午前8時)にTHIMが振動します。アラーム振動を停止するには人差し指と親指をダブルタップします。

## データを同期しよう

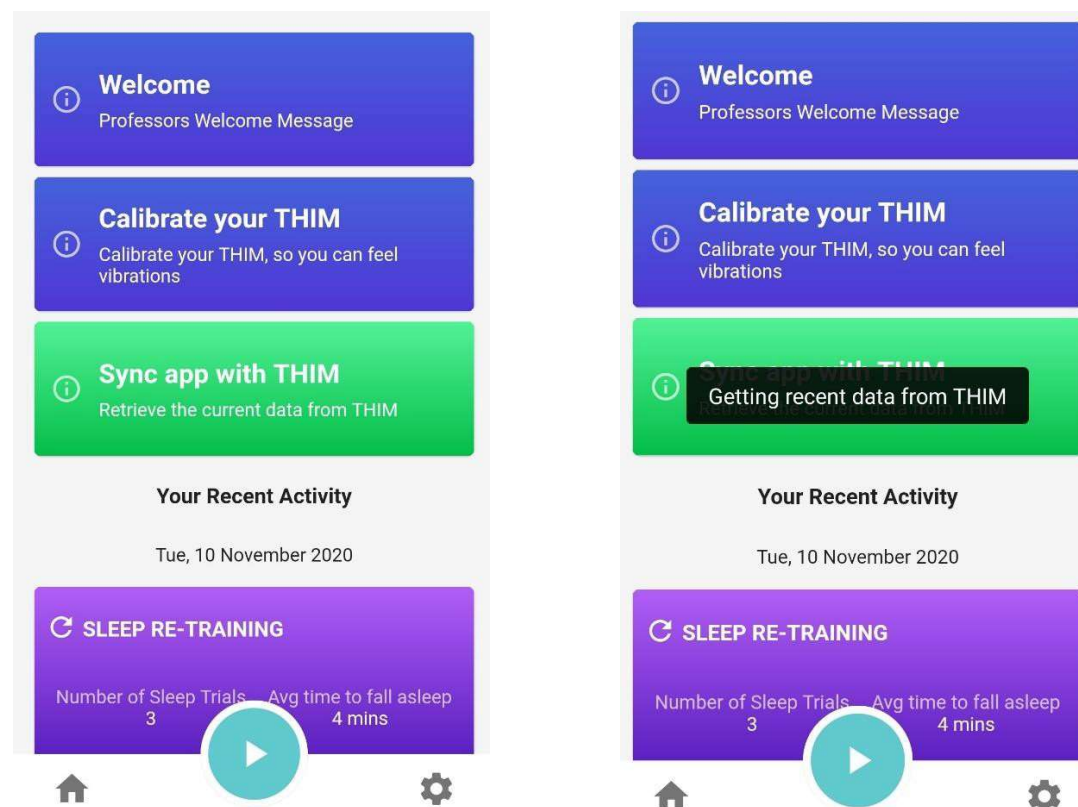
アプリのホーム画面から「Sync App with THIM」を選択。

同期すると、データがホーム画面に表示されます。

THIMのBluetooth接続が切れてしまった場合は、接続するために人差し指と親指をダブルタップしてください。

接続に問題がある場合は、THIMアプリのヘルプセクションのFAQ'Sをご覧ください。

※ダッシュボードにデータを表示するには、インターネットに接続する必要があります。



### 3.Power nap(パワースナップ/仮眠モード)

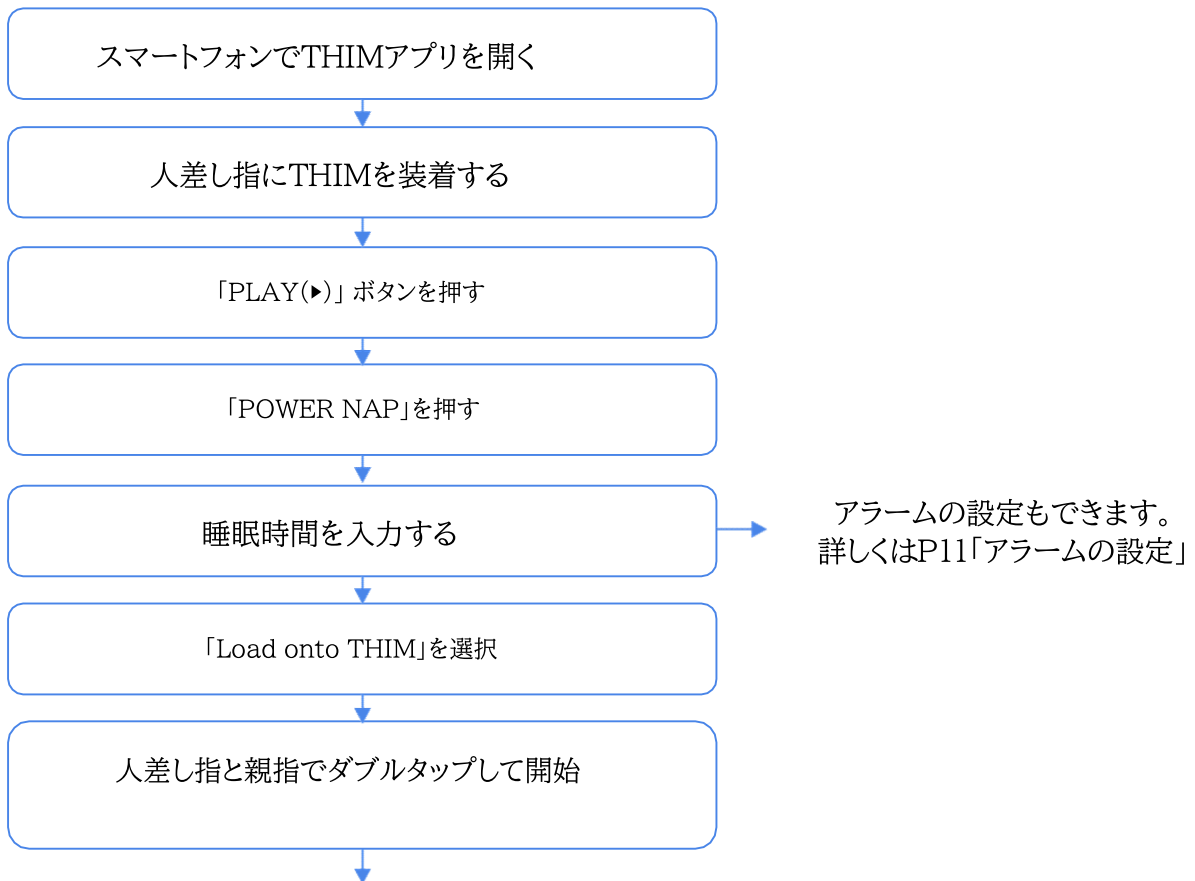
日中は短い睡眠でリフレッシュしましょう。

このパワースナッププログラムは、睡眠トレーニングとはまた違ったプログラムです。

仮眠をとりたいとき、THIMが最適なタイミングで振動を発しあなたを起こします。

※調査によると、パワースナップは10分が最適です。10分の仮眠は「睡眠慣性」で目を覚ますことを避けるため、すぐに次の作業へ戻ることができます。

以下の手順に従って、パワースナップを開始します：

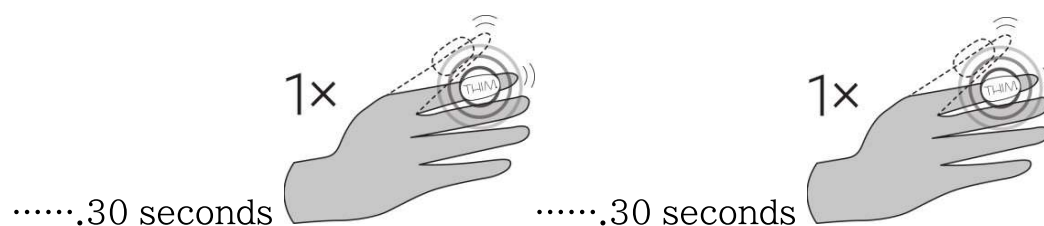


次のページを参照してください。  
「power nap を始める」

## power nap(仮眠モード)を始めよう

開始する準備ができたなら、人差し指と親指をダブルタップしてください。  
THIMが3回青く点滅します。  
プログラムがアクティブな場合、THIM は6秒ごとに1 回青く点滅し続けます。

振動を感じたら人差し指をタップしてください。  
振動は約30秒間隔で行われます。タップすることによりTHIMへまだ起きていることを知らせます。



あなたが眠り指をタップしなくなることで、THIMはあなたが眠ったと判断します。設定した時間まで振動は停止します。

仮眠終了時間になると、THIMはアラーム振動を発します。  
振動を停止するには、人差し指と親指をダブルタップします。



## タイムリミットを設定する

仮眠時間が限られている場合は、起きなくてはならない(タイムリミット)時間をアラーム設定できます。  
設定することで、仮眠時間が特定の時間枠を超えないようにします。

## データを同期しよう

アプリのホーム画面から「Sync App with THIM」を選択すると データを同期し、ホーム画面に反映されます。詳しくは P13をご覧ください。  
THIMとBluetooth接続が切れてしまった場合は、接続するために指と親指をダブルタップしてください。接続に問題がある場合は、THIMアプリのヘルプセクションのFAQ'Sをご覧ください。

※ダッシュボードにデータを表示するには、インターネットに接続する必要があります。

## 4.Sleep tracking(スリープトラッキング/睡眠サイクルの記録)

スリープトラッキングを開始するには、以下の手順に従ってください。

※「スリープトレーニング」のプログラムを使用している場合は、スリープトラッキングも選択する必要はありません。スリープトレーニングのプログラムを開始すると、自動的にスリープトラッキングが行われます。





## アラームの止め方について

アラームを設定すると、設定した時間にTHIMが振動します。  
人差し指と親指を一緒にタップすると、アラーム振動がストップします。

通常の朝のアラームを設定しなかった場合は、「アプリの同期」を選択する必要があります。  
同期すると、データがホームページに表示されます。

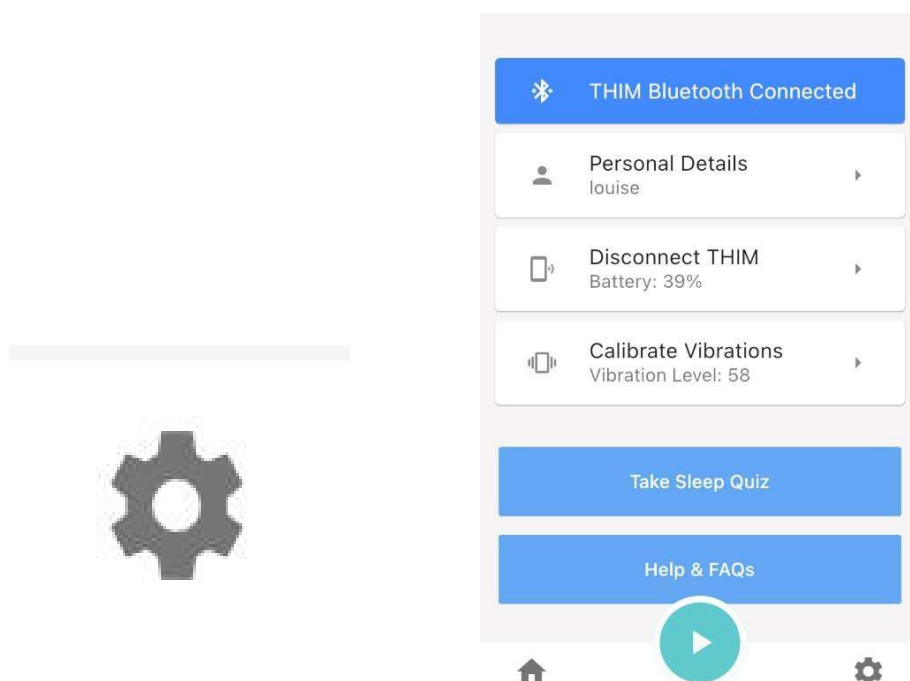
## データを同期しよう

アプリのホーム画面から「Sync App with THIM」を選択すると、データが同期されます。詳しくはP13を参照してください。

THIMのBluetooth接続が切れてしまった場合は、人差し指と親指をダブルタップして再接続してください。接続に問題がある場合は、THIMアプリのヘルプセクションのFAQ'Sをご覧ください。

※ダッシュボードにデータを表示するには、インターネットに接続する必要があります。

## 5. Bluetooth 接続について



### Bluetooth接続の確認方法

設定ページで、THIM デバイスが Bluetoothでアプリに接続されているかどうかを確認することが出来ます。

Bluetoothが切断されている場合は、THIMを 装着した状態で人差し指と親指をダブルタップすると、Bluetooth経由でTHIMを接続します。

それでも接続できない場合は、次の手順を実行します。:

1. もう一度 THIMをダブルタップ
2. スマートフォンで Bluetooth 設定されているか確認する
3. USB 電源ケーブルで THIM を 20 分以上充電
4. 上記の手順で問題が解決しない場合は、デバイスをリセットしてください。

#### ◆リセット方法

1. USB 電源コードに THIM を接続
2. 10 秒以内にデバイスと電源ケーブルを 3 回抜き差しする
3. 3 回挿入したのち、デバイスを一旦取り外してください
4. 電源ケーブルに接続し、再度電源が供給されていることを確認

### バッテリー残量の確認方法

Bluetoothに接続すると、設定タブにバッテリーレベルが表示されます。

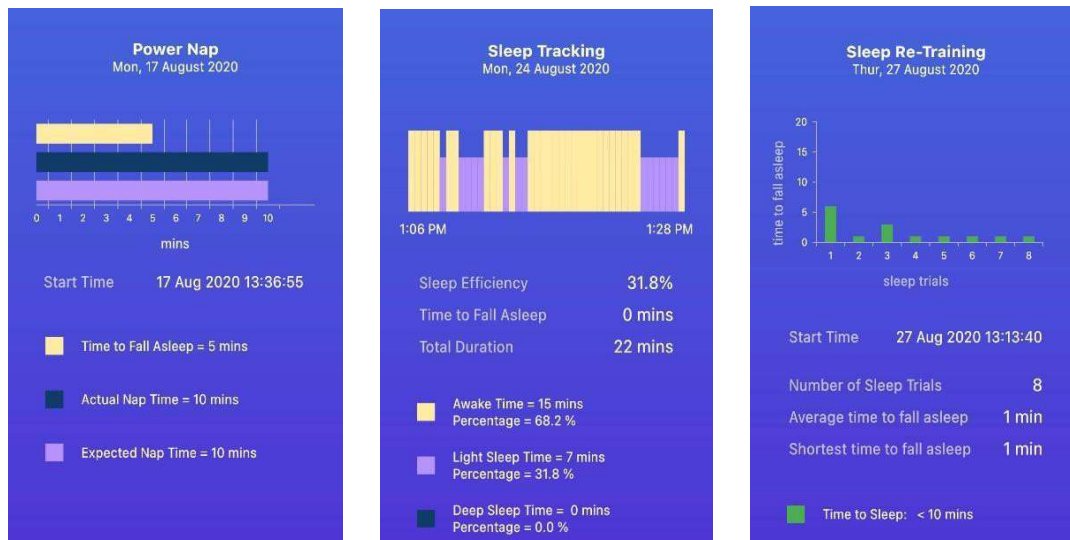
バッテリー残量は、THIMがスマートフォンにBluetooth経由で接続されている場合にのみ表示できます。

## 6.睡眠データの表示について

ホーム画面で睡眠データを確認できます。

表示するデータを選択します

-パワースナップ・スリープトラッキング・スリープリトレーニング



### Sleep efficiency score (睡眠効率スコア)

「Sleep efficiency」はベッドで眠っている合計時間の目安です。

睡眠臨床医の見解として、  
一般的には**85%以上**だと優れた睡眠であるとされています。

## 7.THIMを充電しよう

THIMにはUSB電源ケーブルが付属しています。

ケーブルの一方の端を THIMに接続し、もう一方の端を電源に差し込み、THIMを充電してください。

※THIMアプリの設定でバッテリーの状態を確認できます。

## 8.トラブルシューティング

### 1.THIMを新しく購入しましたが動作していません

THIMはスリープモードで到着します。スリープ解除するには、6ページに記載されている手順を完了する必要があります。

接続が成功しなかった場合は、次の方法を試してください：

1. アプリが「searching」と表示している間にダブルタップしてください
2. スマートフォンのBluetooth設定を確認して、Bluetoothが有効になっていることを確認してください。
3. これらの手順が機能しない場合は、デバイスを再設定(リセット)します。

#### ◆リセット方法

1. USB 電源コードに THIM を接続
2. 10 秒以内にデバイスと電源ケーブルを 3 回抜き差しする
3. 3 回挿入したのち、デバイスを一旦取り外してください
4. 電源ケーブルに接続し、再度電源が供給されていることを確認

### 2.電源に接続したときにランプが白く点灯しません

THIMは電源に接続すると白く点灯しますが、アプリの設定でバッテリーの状態を確認できます

※バッテリーの状態を確認するには、Bluetooth接続する必要があります。  
THIM をダブルタップして接続します。  
設定ページの上部にBluetooth接続ステータスが表示されます。

### 3. Bluetooth経由で接続できません

P18の「THIMのBluetooth」を参照してください。

### 4. 眠りに入る前にTHIMのアラームが作動します

このように感じる場合2つの可能性があります：

1. THIMがタップを検出していない場合があります。  
親指と人差し指でタップをするようにしてください。
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。  
そのままスリープトレーニングプログラムを続けてみてください。

### 5. 睡眠データが表示できません

睡眠データを表示するには次の手順を実行してください：

1. ホーム画面からスマートフォンとTHIMを同期
2. インターネットに接続してください。データがサーバーへ保存されているためインターネット通信する必要があります。

### 6. THIMが動作しなくなりました。リセット方法がありますか？

以下の方法をお試しください

1. USB電源コードにTHIMを接続
2. 10秒以内にデバイスと電源ケーブルを3回抜き差しする
3. 3回挿入したのち、デバイスを一旦取り外してください
4. 電源ケーブルに接続し、再度電源が供給されていることを確認