



**PHILIPS**

*SmartSleep*

スノア サイレンサー

ウェルカムガイド  
Welcome Guide

ご購入ありがとうございます。

この度はSmartSleep スノア サイレンサーをご購入いただきありがとうございます。  
あなたとパートナーの快適な睡眠をサポートさせていただきます。

本製品はあおむけで寝ている際に、振動をかけることで、自然な寝返りをサポートする製品です。最初のうちは振動や寝返りした姿勢に慣れるのにお時間がかかることがあります、いたって一般的なことです。あきらめずに使用を続けてください。

あなたとパートナーに静かな夜が訪れる日を心より願っています。



マーク・アロイア, Ph.D.  
睡眠専門家/フィリップス

## 製品のメカニズム

本製品はあおむけの姿勢でいびきをかく方のために開発された商品です。

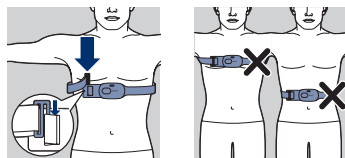
いびきの多くは、寝る時の姿勢が原因で発生するといわれています。あおむけで寝ると、舌が喉の奥に下がり、気道をふさぐことで振動音（いびき）が発生します。このような場合、横向きで寝るといびきが減少するという研究結果が出ています。

本製品は本体のセンサーで寝ている姿勢を計測し、あおむけで寝ているときに振動をかけることで横向きで寝よう寝返りを促すものです。

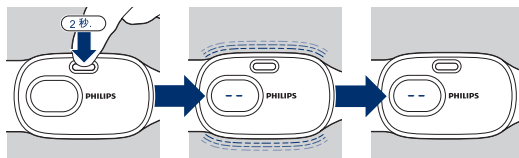
本製品を使用したユーザーの86%が4週間の使用後にいびきが減少したと回答しています。あきらめず、まずは4週間使用してみましょう。

## 使い方 ( 使用前に確認してください )

- 初回の使用前は充電をしてください。  
充電完了までに最大8時間ほどかかります。
- センサーをポーチに挿入します。  
※センサー全体がポーチに完全に挿入されていることを確認してください。
- センサーを下図のように配置します。高すぎたり、低すぎたりする位置でストラップを装着しないでください。  
※衣服の上から装着することも可能ですが、素肌に直接装着することが推奨されます。厚手の衣服の上から装着すると振動が伝わりにくくなる可能性がありますので、肌着の上から装着するなどしてください。



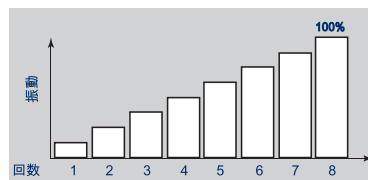
- 起動ボタンを2秒間長押しすると、睡眠セッションが開始されます。センサーが短く振動し、「--」と点滅します。



- 目を覚ましてベッドから出る際に、睡眠セッションを手動で停止させます。  
電源ボタンを2秒間長押しすると睡眠セッションが停止します。

## 導入モード ( 振動に慣れましょう )

新しい体験になれるには時間がかかるものです。本製品には使い始めをサポートする導入モードが搭載されています。導入モード中は仰向けで寝ていても毎回振動は発生しません。下図のように使用回数が進むにつれてあおむけで振動する割合が増加します。8晩目以降はあおむけで寝ている場合、毎回振動をかけ寝返りをうながします。



睡眠セッション開始後30分間はあおむけで寝ていても、振動はしません。



30分経過後、センサーが姿勢を計測し、あおむけの場合に振動します。



寝ている姿勢があおむけ以外になると本体の振動は止まります。

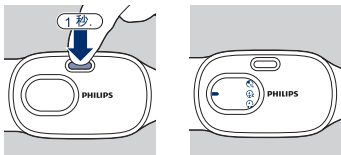
### 一時停止

夜間目覚めてしまったときなど振動を一時停止したい場合は本体を90度傾けることで一時停止ができます。その後、30分経過すると再度センサーが起動し、姿勢を計測します。

うつ伏せで寝る場合はセンサーやストラップで違和感を感じることがあります。

# 毎日の結果を記録

毎日の睡眠セッションの結果を記録することで、あなたがどのくらい本製品に適應しているかを把握することができます。  
毎日の睡眠セッションの結果を右のグラフに入力しましょう。  
電源ボタンを1秒間押すことで、3種類のデータを確認することができます。



**振動反応率**  
センサーの振動に対してユーザーが  
あおむけから横向きになった割合  
(パーセント表示)



**睡眠セッション時間**  
今回の睡眠セッションの長さ。



**あおむけ睡眠時間**  
あおむけで眠っていた時間の長さ。



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14



15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28



# 効果を感じるまでの流れ

## 第1週

### 導入モードの開始

導入モードの間に振動が強すぎると感じる場合は、ストラップを少し上下に動かして着け心地を良くしてみたり、裸で装着している場合はTシャツなどを着るようにしてください。記録を確認し、振動が横向きを促しているかを確認します。

## 第2週

### 導入モードの終了

今週からは導入モードが終了し、本来の振動が開始します。振動が気になって寝られない場合は一時停止をしてみてください。また、パートナーにいびきが減ったかを確認してみましょう。

## 第3週

### 振動への慣れ

製品の振動によって寝返りをするに徐々に慣れてきていることでしょう。今週の記録を確認し、振動に対して寝返りを行っているか確認をしてみましょう。

## 第4週

### 自然な寝返りに

振動によって寝返りすることが自然になってきていることでしょう。ここまでくれば、あなたもパートナーも睡眠の変化に気づいてくることでしょう。

## Welcome

**Congratulations** on the decision to commit yourself to better sleep for you and your partner. Many people get concerned because of the effects of snoring on those around them. Philips is here to help.

**The device has proven quite successful** but some people report **it takes time to adjust** to the vibrations and new sleeping position. **This adjustment period is normal.**

**Be patient** and don't give up. Remind yourself you are working toward **quieter nights** for you and your partner.

Sincerely,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark Aloia', with a stylized, cursive script.

Mark Aloia, Ph.D.  
Sleep Expert at Philips

## How it works

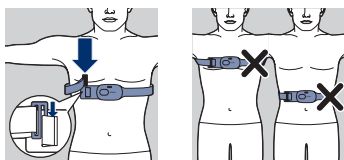
The Philips Snoring Relief Band is for **people who snore sleeping on their back**. Research shows that **sleeping on your side reduces snoring**.

Worn around the chest, the sensor uses **clinically proven** technology to detect when you're laying on your back and **vibrates to prompt you to roll to your side**.

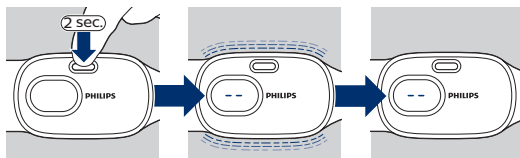
**86% of users reported** reduced snoring after four weeks of use.

## Set up strap and sensor

- **Charge the sensor before you use it for your first week.** A full charge takes eight hours.
- **Insert the sensor into the gray pouch** that is part of the Snoring Relief Band.
- **Put on the strap** just **below your chest** and securely fasten the strap. The strap should be tight enough so you feel the vibrations and the strap does not move during the night. The strap should not be so tight that it hurts.



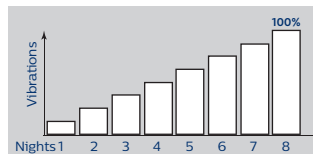
- **Press and hold the activation button for two seconds to start the sleep session.** The sensor will vibrate briefly and show '--'.



- Remember to **turn off the sensor after every sleep session.** Press and hold the button again for **two seconds.** The sensor will **vibrate** briefly and show the data.

## Your first nights

During the first week, the number of **vibrations starts low and increases** over time. **From the eighth session onwards, the sensor always encourages you to turn from your back to your side.**



A built-in **30-minute timer** allows **you to fall asleep** in your favorite position – back, stomach, or side – before the sensor starts vibrating.



30 Minutes after you start a sleep session, **the sensor will be activated.**



**Vibrations will stop** when you roll onto your side.

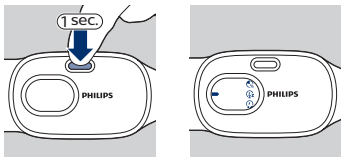
During the night, you are in control with the **Pause Function**: Flip the sensor 90 degrees to **pause the vibrations for 30 minutes.**

If you sleep on your stomach, the strap might feel uncomfortable because the sensor needs to be on your front to function properly.

# Keep track of **your progress**

Each night, the sensor collects data on **your sleep**. Those values give you **insight into your progress**, and how much your body is adjusting to the new sleep routine.

Press the activation button briefly to show **three types of data** collected that night.



## Response rate in %

The number increases as you roll more often onto your side after the sensor vibrates.



## Length of sleep session

How many hours from start to finish of your sleep session.



## Hours on your back

The more you roll over, the less time you lay on your back.

Chart your data each morning to see your progress.

	Response rate	Length of sleep session	Hours on your back
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

# Review the process

## Week 1

### The **initial adaptation phase**

The number of vibrations starts low and increases each night over the course of the week. If the vibrations feel too strong, try moving the strap a little up or down to increase the wearing comfort, or try wearing the strap over a t-shirt.

Ask yourself, do the vibrations nudge you to turn on your side?

## Week 2

### **Rolling to my side** when prompted

From this week onwards, the sensor starts the normal vibration phase and encourages you to turn from your back to your side. Remember to use the pause function if you need a break in vibrations.

Has your partner noticed a change?

## Week 3

### You are learning your **new routine**

Rolling over when the sensor vibrates feels easy and goes mostly unnoticed.

Ask yourself how you incorporated the vibrations and rolling over this week?

## Week 4

### **Put your snoring to rest, for good**

You should feel comfortable rolling onto your side as part of your sleep routine.

Are you and your partner enjoying a better night's sleep?

The notes section at the end of this welcome guide is to write you and your partner's additional motivations and observations.

## Notes

[illegible]



## Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



© 2020 Koninklijke Philips N.V.  
All rights reserved /  
3000.056.2731.2 (28/10/2020)

