

報道関係者各位

## 就労移行支援事業所 ニューロワークス 大塚センター 自然に眠りにつくための呼吸法を学ぶ 「Dodow」をプログラムに導入

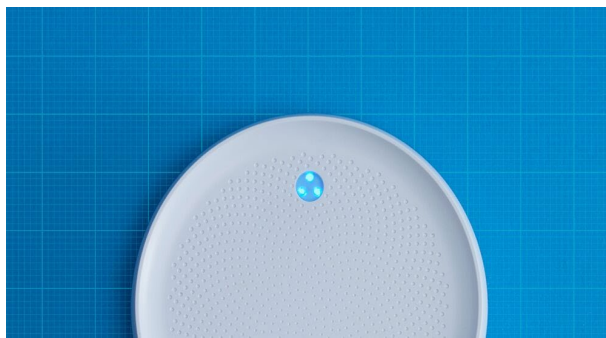
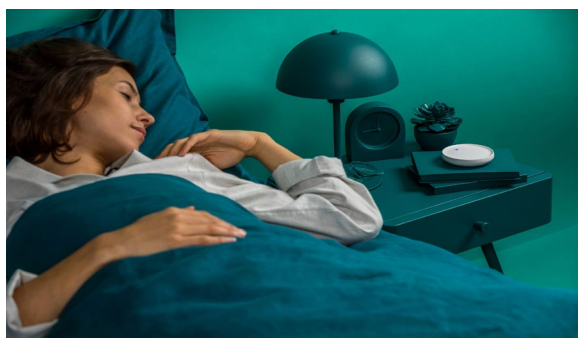
株式会社イノベージ（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：高山雅行）が運営する就労移行支援事業所ニューロワークス大塚センターは、自然に眠りにつくための呼吸法を学ぶ「Dodow」を導入いたします。

Dodowは、自然な眠りにつくための最適な呼吸法を体に覚えさせる光のメトロノームであり、ゆっくりと点滅するブルーLEDのリズムに合わせた呼吸を行うことで、眠りにつく最適なリズムを体に覚えさせるテクノロジーです。

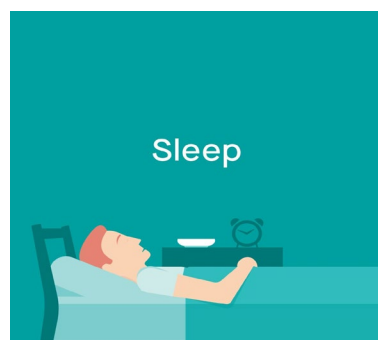
質の良い眠りは、脳と関わりが深く、日中の活動の質、パフォーマンスに影響を及ぼします。夜にスムーズに副交感神経優位の状態にすることが、眠りには大切であるといわれています。脳と体の疲労をとり、ストレスを蓄積しないことが、頭が冴え、集中力を保ち、コンディションの良い状態につながります。

自然に眠りにつくための最適な呼吸法を学び、眠りにつける自然な状態を作り出すことが、日常生活習慣を整え、仕事や活動のパフォーマンスにつながると考え、導入いたしました。

**■光のメトロノームは、天井に映し出されるLEDの点滅に合わせ、ゆっくりと呼吸をすることで自然に身体がリラックスし、快適な睡眠へと誘います。**



**■薬を飲まず、自然に眠りに落ちる方法を学ぶことができます。**



### 1.息を吸う

タッチセンサーを1回タップすると8分間、2回タップすると20分間起動します。柔らかな青い光が天井に映し出され、光の大きさに呼吸を合わせます。

### 2.息を吐く

小さくなる光に合わせて息を吐きます。息を吐く長さが徐々に長くなっていることに気づきます。自然な疲労感を促し、眠りに導きます。

### 3.眠る

呼吸エクササイズ（8分間または20分間）の後、自動でスイッチが切れます。呼吸が整い、眠りについていきます。

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 広報・マーケティングチーム 担当：根本・山崎

（TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://neuroworks.jp/）

## ■Dodowとは



Dodowは、Livlab（フランス本社）が開発した、自然な眠りにつくための最適な呼吸法を体に覚えさせる光のメトロノームです。

Dodowは、メディテーション（呼吸への意識）、ヨガ（ゆっくりとした呼吸と腹式呼吸への意識）、認知行動療法を組み合わせています。

Dodowの光の輪に合わせて腹式呼吸を行うことで、1分間にする呼吸の回数を次第に減らしていきます。ゆっくり呼吸をすることで代謝を下げ、自律神経のバランスを整えます。眠りにつけるリラックスした状態にしていきます。

柔らかな青い光は3段階の明るさから選択できます。青い光はメラトニンの分泌を阻害しません。光に集中し、呼吸を整えます。

よい睡眠を阻害する要因となり得る、過度なストレスを軽減することで、素早く、薬に頼らずに、自然に眠れるようになることを目指します。

<https://www.mydodow.com/dodow/ja-jp/scientific-demonstration>  
[https://www.mydodow.com/res/shared/pdf/PDF\\_MEDECIN\\_en-EN.pdf](https://www.mydodow.com/res/shared/pdf/PDF_MEDECIN_en-EN.pdf)

就労移行支援事業所ニューロワークスでは、当社の「ブレインフィットネス（R）」で培ったノウハウを活かしながら、様々なテクノロジーを導入し、障害のある方の社会参加をサポートしていきます。

### <事業所概要>

ニューロワークス大塚センター

◇所在地：東京都豊島区北大塚2-27-3 富士建LKビル3階

◇電話番号：03-5980-9023（受付時間 平日9:00～18:00）

ニューロワークス横浜センター

◇所在地：神奈川県横浜市中区住吉町5-64-1 VELUTINA 馬車道（旧石渡ビル）201

◇電話番号：045-225-8561（受付時間 平日9:00～18:00）

ニューロワークス大宮センター

◇所在地：埼玉県さいたま市大宮区大門町3-197 2階C

◇電話番号：048-729-7390（受付時間：平日9:00～18:00）

◇Web（共通）：<https://neuroworks.jp>

### <会社概要>

株式会社イノベジ

◇設立：2013年3月4日

◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-22-10 ユニゾebisu422 8階

◇代表者：代表取締役社長 高山 雅行

◇事業内容：

就労移行支援事業所ニューロワークス、自立訓練事業所ニューロフィット、特定相談支援事業所イノベジ  
相談支援センターの運営

脳トレーニングジム「ブレインフィットネス（R）」の運営

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベジ 広報・マーケティングチーム 担当：根本・山崎

（TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://neuroworks.jp/）