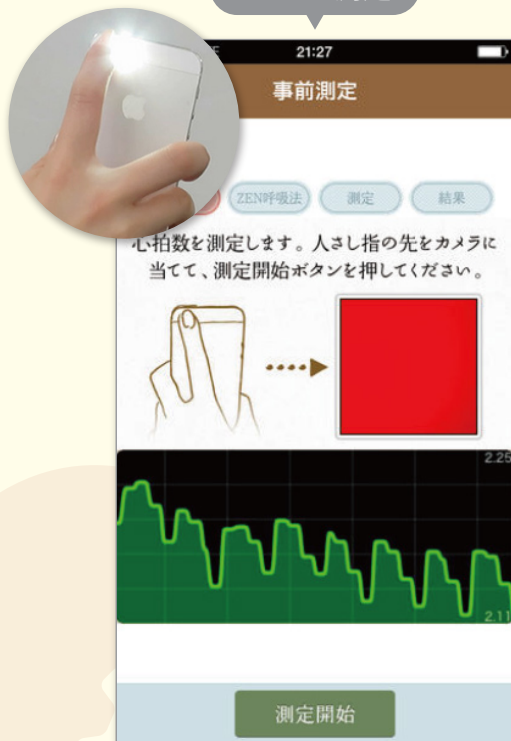


呼吸法の前後で**スマホのカメラに指をあてて心拍のゆらぎを測定**し、測定値の差分を解析することで、どれくらい**リラックス効果が得られたか**が見える化するアプリです。

## 呼吸法の効果を見える化

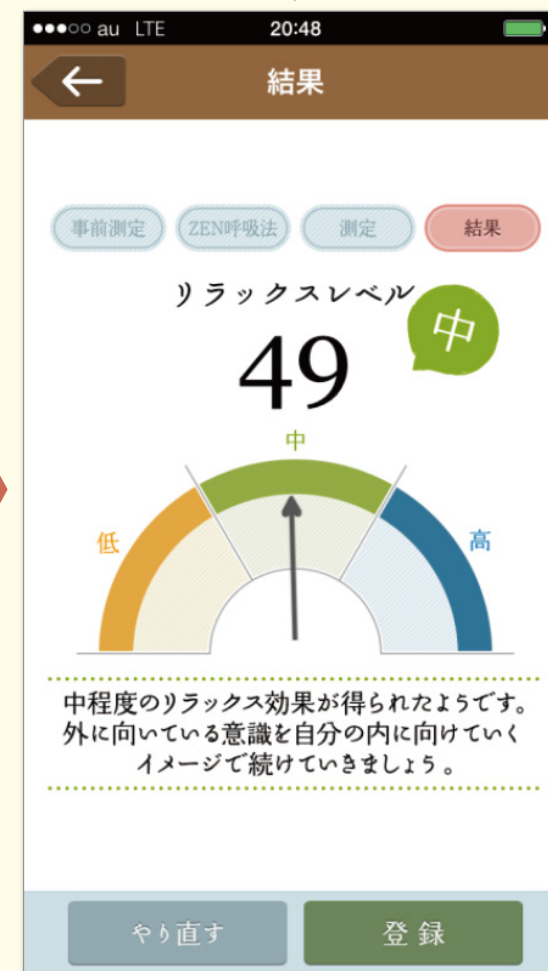
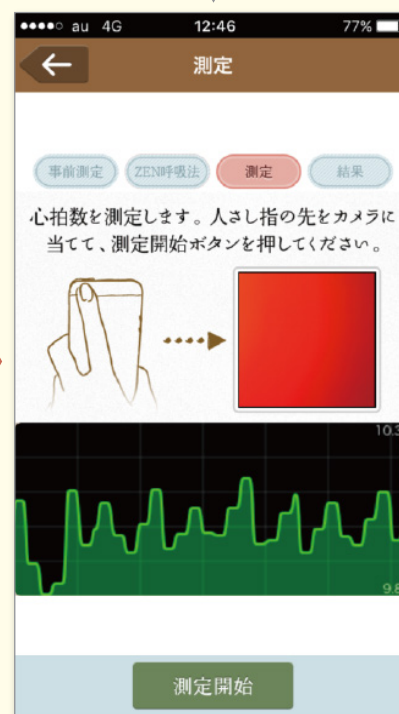
Before 測定



呼吸法の実施



After 測定



お風呂の前後で**スマホのカメラに指をあてて心拍のゆらぎを測定**し、測定値の差分を解析することで、どれくらい**「のんびり」、「しゃっきり」したか**を見える化するアプリです。  
あなたに最適な入浴方法が見つかります。

Before 測定・オススの入浴方法表示



入浴



After 測定



入浴の効果を見える化



森林セラピー参加時に専用のセンサで測定したリラックス度と、日常生活でスマホのカメラに指を当てて測定したキモチの差分が、**もりりん指数**として表示されます。もりりん指数が低いと、ストレスが溜まっている状態です。

## 現地での測定

専用のセンサでリラックス状態を測定し、アプリに登録



森との連携

Lifescore Quick の結果を入力しましょう！  
入力することで、あなたにカスタマイズされた基準が作成されます。

ストレス度 3.2

リラックス度 7.8

カラダの元気度 12.8

ココロの柔軟性 7.7

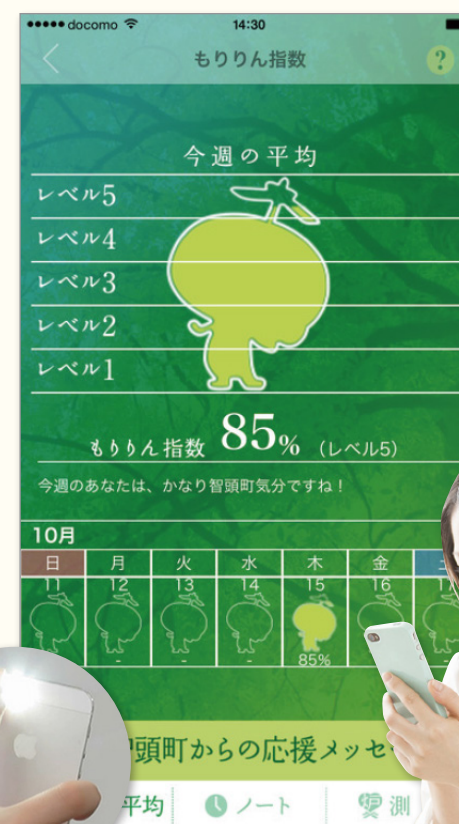
測定日時 2017/01/12 14:06

メモ

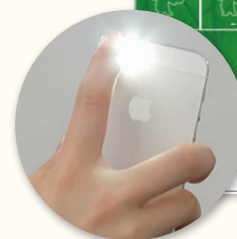
登 録

☒ 登 録    ☐ 履 歴

## 日常生活時



最近ストレス気味だし、  
智頭町に行こうかな！



サッカーのTV観戦時における「興奮度」を、スマホのカメラに指をあてて心拍のゆらぎを測定することで数値化し、自分がどの試合に最も興奮したかがわかるアプリです。

