

ユーザーマニュアル



sleep & wake mask

brought to
you by

| **sound oasis®**
sleep better. feel better. live better.®

Model GTS-3000
www.illummy.jp

目次

1. はじめに	3
2. 安全に関する注意事項	4
3. ILLUMYと睡眠について	6
4. 同梱付属品	10
5. ボタンとコントロール	11
6. ILLUMYの使い方	12
7. お手入れ、クリーニングについて	24
8. スペック	25
9. 廃棄処分について	26
10. FCC情報	26
11. 保証について	28

ILLUMYをご購入頂き誠にありがとうございます！

SoundOasis®は、サウンドセラピーシステムとスリープマスクの世界的リーダーです。私たちは、優れた品質と最新の技術を組み合わせた創造的なソリューションにより、より健康で楽しいライフスタイルをみなさまに送ってもらえるよう努めています。私たちのGlotoSleep®製品ライナップに加わったILLUMYは、あなたが眠りやすくなるよう自然な夕暮れの光と、目を覚ましやすくするよう青空の朝の光を再現し、リフレッシュ出来るようにしました。オプションのSleepEnhancement®テクノロジー、スリープエンハンス機能は、脈を打つ光であなたを眠りに誘います。就寝時には睡眠を誘うより遅いデルタ周波数で、起床時には心地よい目覚めを促すより速いアルファ周波数で光りが脈を打ちます。ILLUMYはスマートフォンアプリによって簡単設定。アラーム時刻を設定し、ケーブルをマスクに接続、あとはボタンを押すのみ。一度設定をすればマスク単体で、スマートフォンを必要とせず使用出来ます。また、ILLUMYには大容量バッテリーを内蔵、1回の充電で1～2週間使用することが可能。そしてアイマスクのカバーは丸洗い可能で清潔に保つことができます。

安全に関する注意事項

- これらの指示を良く読み、必ず守ってください。
- 本製品を水中で使用しないでください。雨や湿気にさらさないでください。製品に花瓶など水の入った物を上に置かないでください。
- ヒーター、ストーブ、コンロ、その他熱を発する機器（アンプを含む）などの熱源の近くに製品を置かないでください。
- 本製品には、ユーザーが交換できない充電式リチウムイオンバッテリーが含まれています。製品の改ざんや電子機器を改造した場合、保証が無効になり、安全上危険となる場合があります。
- バッテリーの充電は正規販売店より購入した、安全上保証のあるコンピュータ、電源付きハブ、または電源を使用してください。
- このユーザーマニュアルに記載されている指示に従ってバッテリーを充電してください。

注意：火災や爆発の危険を避けるため、電池を日射や炎などの熱にさらさないでください。

- 長時間保管した後は、バッテリーの性能最大限まで使用するため、バッテリーパックを数回充放電する必要があります。
- バッテリーの液が製品から漏れた場合は、速やかに使用を中止し、液体が皮膚や目に触れないようにしてください。接触した場合は、多量の水で洗浄し、医師に相談してください。

- 付属のプラグがコンセントに合わない場合は、無理やり差し込まず、電気技術者等にご相談してください。
- 電源コードが踏まれたり挟まれたりしないよう、特にプラグ、コンセント、および製品から出ている箇所
の電源コードを適切に保護してください。
- 製造業者が指定した付属品/アクセサリのみを使用してください。
- 洗浄するには、洗濯可能なカバーを取り外し、手洗い
またはカバーを優しく弱性洗剤か石鹼で洗ってください。
洗浄には溶剤や化学薬品を使用しないでください。
カバーをアイマスクに装着する前に、カバーが
完全に乾燥していることを確認してください。
- 雷雨や長期間使用しないときは、本製品のプラグを
抜いてください。
- 製品に関するお問い合わせ（初期不良、製品本体、電
源コード、プラグの破損等）SoundOasis®日本正規代
理店ウェザリー・ジャパン株式会社までご連絡くださ
い。（03-4520-5430 / inquiries@weatherly.jp）

ILLUMYと睡眠について

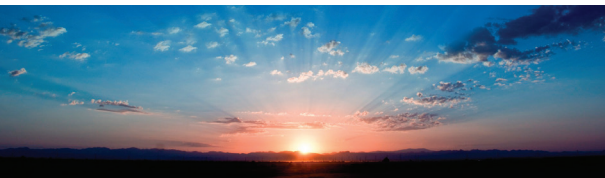
光は人間の進化において重要な役割を担ってきました。私たちの体に最も自然な睡眠サイクルは、日没とともに眠り、日の出とともに起きることです。ただし現代社会においては、ネオン、照明、多忙なスケジュール、長距離移動などにより自然のリズムを乱すことが多くあります。ILLUMYは自然な光の力を使ってあなたの体が必要とする自然な睡眠をサポートします。就寝時、ILLUMYは徐々に暗くなる「夕暮れ」の光を再現し、あなたを眠りに誘います。起床時は設定されたアラーム時刻の前にILLUMYが「朝の青空」の光を再現し自然な起床を促します。この手法は国際宇宙ステーションで宇宙飛行士の体内時計を調整させるためにも使用されており、科学的にも証明されています。

日没を再現した光で寝る



ILLUMYは就寝時、ゆったりとした日没を再現した赤い光で睡眠を促します。赤い夕暮れの光により、体が視覚的に睡眠の準備に入ります。緩やかに暗くなっていく赤い光と共に呼吸が整い、リラックスした状態での入眠をサポート。ILLUMYがあなたの日々の喧騒を忘れさせ、睡眠に集中させます。

日の出を再現した光で目を覚ます



あなたの体は自然に睡眠をコントロールする体内時計を持っています。睡眠ホルモン「メラトニン」は、松果腺によって作られるホルモンであり、体内時計を調整する役割を担います。通常、メラトニンのレベルは、夜暗くなってから深夜にかけ上昇し、夜の間は高レベルを維持し、その後早朝に降下します。

光はメラトニンの分泌量に影響を与えます。夜間の人工照明、ネオン、季節による日照時間の変動は体内時計を乱し、夜睡眠に入る、朝目を覚ますことが困難になります。

ILLUMYは、あなたの体内時計の調整をサポート。設定したアラーム時間より前に、徐々に明るくなる「朝の青空」の光を再現することにより心地よい目覚めを促します。青い光は睡眠ホルモンメラトニンの分泌を抑制するのに最も効果的な光です。これによりILLUMYは、従来の目覚まし時計のように暗い部屋で鳴り響きストレスをかけて目を覚ますのではなく、自然な目覚ましを促します。そして自然に目を覚ますことで体はよりリフレッシュされたと感じるでしょう。

スリープエンハンス機能でさらに快適な睡眠と起床をサポート Sleep Enhancement®



不眠症や朝起きるのが特に苦手な方には、SleepEnhancement®スリープエンハンス機能がさらに快適な睡眠と起床をサポートします。眠りにつくときは穏やかに徐々に遅くなるデルタ周波数で赤い光が脈動を打ちリラックスさせます。起床時は、徐々に早くなるアルファ周波数で青い光で明るくし覚醒させます。

睡眠中の光の遮断について



睡眠専門家によると理想的な睡眠における重要な要素は完全な暗闇であること。太陽やライトの方を見て目を閉じると光がまぶたを通してに気づくでしょう。就寝時に部屋の明かりや電子機器のライトが点灯している環境ではあなたを目覚めさせるだけでなく、メラトニンの分泌に影響を与え、あなたの睡眠サイクルを妨げることがあります。ILLUMYはすべての外光を遮断し、より質の高い睡眠を楽しむことができます。

ILLUMY同梱付属品

ILLUMYアイマスク



トラベルケース



USB
設定用ケーブル



USB
充電ケーブル



充電器



(写真と異なる場合があります)

ユーザーマニュアル



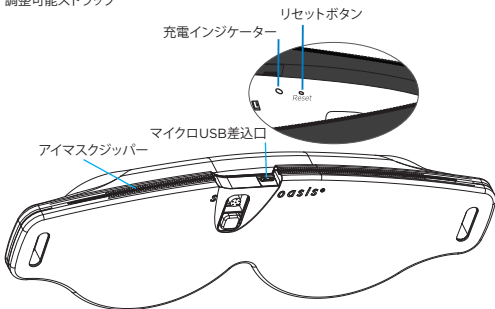
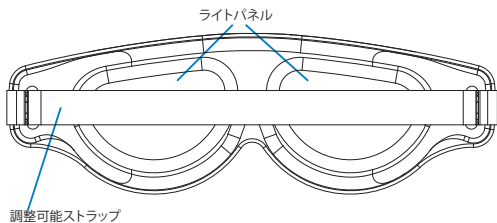
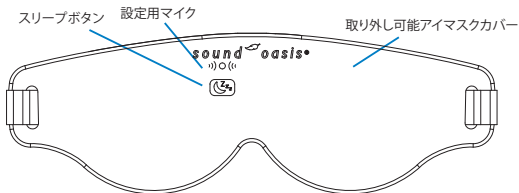
クイックガイド



無料アプリ
(iTunes / Google Play
よりダウンロード)



ボタンとコントロール



ILLUMYの使い方

Welcome to ILLUMY!

画期的なアイマスクILLUMYご使用にあたり、下記手順を参照してください。

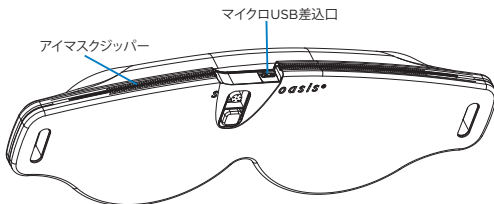
初めてILLUMYを使用する場合は、次の手順を実行する必要があります。

1. ILLUMYを充電(フル充電に約2時間かかります)。
2. ILLUMY無料アプリをダウンロード(App Store / Google Play、ILLUMYで検索)。
3. ILLUMY アプリの「設定」を選択。
4. USB設定用ケーブルをILLUMYとスマートフォン端末に接続、SYNCを押すと、設定がILLUMY本体に転送されます。
5. 就寝時に、アイマスク正面にあるスリープボタンを押して、アプリで

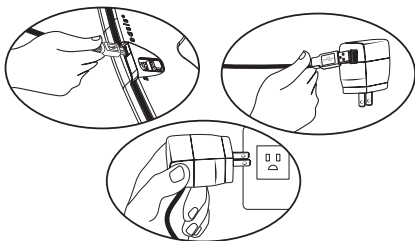
設定した各種モードを開始します。各種モードについては、以降のページにて詳しく説明します。

① ILLUMYの充電

1. アイマスクジッパーを開き、マイクロUSB差込口が見えるようにします。



2. 付属のUSB充電ケーブルの小さい方の端をアイマスのマイクロUSB差込口に接続、USB充電ケーブルの四角い端を充電器に接続。次に、充電器を壁のコンセントに差し込み、電源を供給。ILLUMYが充電を開始します。



- マイクロUSB差込口の横にある赤色LEDの充電インジケータが明るく点灯し、ILLUMYが充電中であることを示します。

充電インジケータ  リセットボタン

- バッテリーが完全に充電されると、赤色LEDの充電インジケータはオフまたは薄暗くなります。

注：パソコンなどのUSB接続端子を使用してILLUMYを充電することも可能ですが、一部のUSB端子では十分な電力が供給されない場合があります。USB充電ケーブルが接続されているときに赤い充電インジケータが点灯しない場合は、別のUSB端子を試すか、付属充電器を電源として使用してください。

② ILLUMYアプリをダウンロード

1. iPhoneまたはAndroidデバイスにSound Oasis ILLUMY アプリをダウンロードしてください。

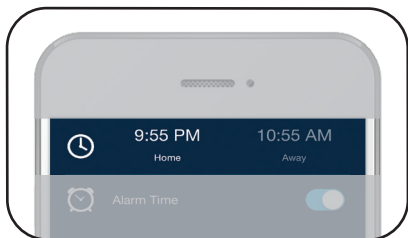


2. 本アプリの使用により次の設定をすることができます。
 - HOME or AWAY ホームタイムまたはアウェイ (異なる地域のタイムゾーンでILLUMYを使用可能)
 - ALARM ON or OFF アラーム オンまたはオフ (目覚ましアラームをオンまたはオフにします)
 - ALARM TIME アラーム時刻 (起きたい時間)
 - ALARM CHIME アラームチャイム (設定したアラーム時刻にチャイム音を鳴らすか否か)
 - SUNRISE DURATION サンライズ設定時間 (サンライズモード 起床時、アラーム設定時刻前の青い光の照射時間)
 - SUNSET DURATION サンセット設定時間 (サンセットモード 就寝時、赤い光の照射時間)
 - SLEEP ENHANCE スリープエンハンス機能 (スリープエンハン機能 オンまたはオフ)
 - SYNC 同期 (アプリの設定をILLUMYと同期)

③ セッティングの選択

ILLUMYアプリは、すべてのスマートフォン端末で機能し、1画面に全ての設定が表示されています。アプリの機能については以下を参照してください。

HOME or AWAY CLOCK ホームまたはアウェイ時刻
アプリ上部のホームまたはアウェイ時刻は、ILLUMYの内部時計を設定するために使用されます。



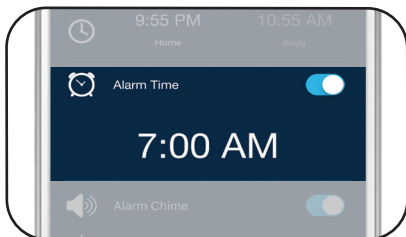
- 「HOME」を選択し、時刻を現在のタイムゾーンに設定する
- 「AWAY」を選択すると、HOME以外のタイムゾーン（たとえば、移動した都市の時刻）

を手動で設定できます。空白のFIND検索欄に都市名と国名を入力しFINDを押すと、適切な時間帯を検索することができます。検索で表示された時間を手動で設定しCLOSEを押して、その時刻をアプリに入力します。

アラーム機能

アラーム時刻:

ALARM TIMEアラーム時刻の右にあるボタンをタップ、アラームステータスをONまたはOFFに設定します。



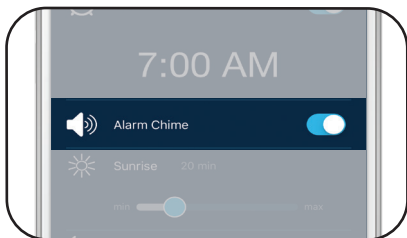
1. アラーム時刻を設定するには、ALARM TIMEがONに設定されていることを確認します。
2. 時刻表示をタップすると、時刻選択のポップアップが表示されます。
3. 希望するアラーム時刻までスクロールし、AMまたはPMを選択。
4. CLOSEを押して、アラーム時刻設定完了。

アラームオフモード:

アラームをオフに設定すると、アラームが無効となり、ALARM TIMEアラーム時刻、ALARM CHIMEアラームチャイムおよびSUNRISEサンライズモードが自動的にオフ（設定不可）となります。

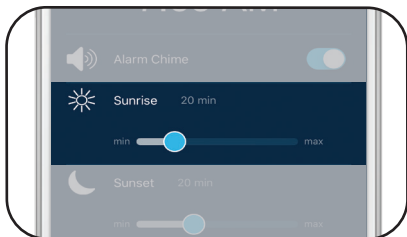
アラームチャイムオン/オフ:

アラームチャイムがオンの場合、ビープ音が設定アラーム時刻から3分間鳴ります。アラームチャイムがオフの場合、サンライズモードが終了してもビープ音は鳴りません。



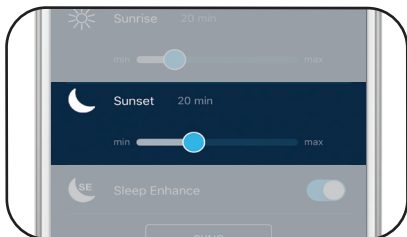
サンライズモード時間設定

サンライズモードでは、徐々に明るくなる青い光(日の出を再現)を10分間隔で10～60分のいずれかを設定することができます。サンライズモードのセレクトースイッチをスライドすることで時間を選択できます。



サンセットモード時間設定

サンセットモードは徐々に暗くなる赤い光(日没の再現)を10分間隔で10～60分のいずれかを設定することができます。サンセットモードのセレクトースイッチをスライドすることで時間を選択できます。また、サンセットモードはセレクトーを最も左にスライドすることでオフにもできます。



サンセット・サンライズモード両方をオン：

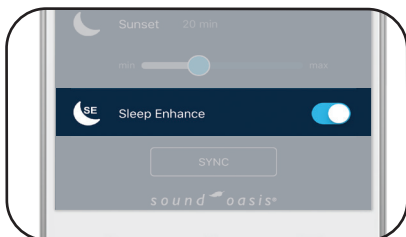
この設定では、就寝時にはサンセットモード、起床時にはサンライズモード、と両方を楽しむことができます。サンセットとサンライズ両方を使用するには、アラーム設定をオンにする必要があります。

サンセットモードのみをオン：

この設定では、就寝時のサンセットモードのみを楽しむことができます。この場合アラーム設定をオフにし、サンライズモードをオフ(設定不可)にする必要があります。

スリープエンハンス機能オン/オフ：

スリープエンハンス機能は、ILLUMYライトパネルの光が脈を打つことで睡眠、起床をよりサポートします。アプリのスリープエンハンスボタンをタップしオンに設定するだけで、サンライズ・サンセットモードのスリープエンハンス機能が有効になり、いずれかのモードをオンにすることで、光が脈を打ちます。



就寝時のスリープエンハンス機能：

- スリープエンハンス機能がオンになっている、サンセットモードがオンになっている場合、アイマスクライトパネルの赤い光は速いベータ周波数で脈を打ち始め、サンセット設定時間が終了するまでの間、徐々に遅いデルタ周波数の脈打つ光に到達します。

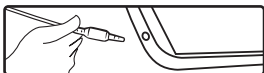
起床時のスリープエンハンス機能：

- スリープエンハンス機能とサンライズモードがオンになっている場合、設定したサンライズモードの開始時刻にアイマスクライトパネルの青い光が遅いデルタ周波数で脈を打ち始め、アラーム設定時刻が近づくにつれゆっくりとしたベータ周波数の脈を打つ光に到達します。

④ アプリの設定をILLUMY本体に同期

ILLUMY アプリの設定完了後、以下の手順でアプリ設定をILLUMY本体に転送します。

- a. USB 設定用ケーブルのプラグをスマートフォンのヘッドホンジャックに接続。



- b. USB 設定用ケーブルのもう一方の端をILLUMYアイマスクのマイクロUSB 差込口に差し込む。



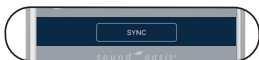
注意：iPhone 7以上のユーザーは、USB 設定用ケーブルをiPhone LIGHTNING TO 3.5 MMヘッドホンジャックアダプタに接続する必要があります。



- c. アイマスクのビープ音が鳴り、ライトパネルが緑色に光りましたら接続が良好であることを示します。



- d. ILLUMY アプリの "SYNC" 同期ボタンを押し、設定をILLUMY本体に送信、同期します。

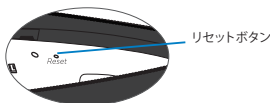


ILLUMY本体と同期した設定は、アプリで設定を変更して再度SYNCを行うまでは本体に保存されます。
(同じ設定でのご利用はスリープボタンを押すだけ)

- e. 同期 (SYNC) が成功した場合、ILLUMYのライトパネルは緑色に点滅し、同期が失敗した場合赤色に点滅します。



- i. ライトパネルが赤く点滅した場合、ケーブルの接続を確認し、ILLUMY アプリのSYNCボタンをもう一度押してください。また、ボリュームボタンでスマートフォンの音量を上げてみてください。
- ii. 同期が再び失敗した場合は、USB 設定用ケーブルのプラグを抜き、アイマスクをリセットしてください。(マイクロUSB 差込口の右側、内側にある小さなリセットボタンを押す。)



注: USB 設定用ケーブルを本体に接続している間は、設定の変更及び同期を何度でも実行することが可能です。

- f. ILLUMY本体に設定の同期完了後、アイマスクからUSB設定用ケーブルを抜いてください。設定はプログラムの変更をするまでILLUMY本体に保存されます。

⑤ ILLUMYの使い方

就寝時に、ILLUMYアイマスクの正面にあるスリープボタンを押して、設定したプログラムを開始します。



ライトパネルが赤く点滅し、アイマスクの設定プログラムが開始したことをお知らせします。



1. アイマスクのライトパネルが赤色に点灯し、ゆっくりと暗くなります。ILLUMYアプリで設定した時間後、完全な暗さに到達します。
2. スリープエンハンス機能が有効になっている場合、赤い光は脈を打ちます。脈の周波数は速いベータ周波数で始まり、徐々に遅くなりデルタ周波数に到達します。
3. サンセットモードはいつでもキャンセルできます。アイマスクの正面にあるスリープボタンを押してください。ライトパネルが赤く点滅し、サンセットモードがオフになったことを示します。
4. アラームはプログラムの翌朝に発動するように設定されます。設定初日以降、翌朝のアラームを有効にするには就寝時に毎晩スリープボタンを押す必要があります。また、サンセットモードをオフにした場合は、アプリ上で設定する必要があります。

サンライズモードについて:

- a. サンライズモードは設定したアラーム時刻前から開始し、アラーム時刻に終了します。
- b. 設定したアラーム時刻に到達するまでの間、ライトパネルの青い光が明るくなります。
- c. スリープエンハンス機能が有効になっている場合、ライトパネルの青い光は脈を打ちます。脈派は遅いデルタ周波数で始まり、徐々に早いベータ周波数に上昇して脳を覚醒させます。
- d. 設定したアラーム時刻に到達すると、ライトパネルの光は青から白に変わります。
- e. アラームチャイム機能が有効になっている場合、設定したアラーム時刻にILLUMY本体が3分間ビーブ音を鳴らします。
- f. ライトパネルの白い光は5分間照射されます。
- g. ライトパネルの光はアイマスク正面にあるスリープボタンを押すことによりいつでもキャンセルすることができます。
- h. 翌日のアラームは自動的に発動しません。就寝時に毎晩スリープボタンを押して、ILLUMYの設定をオンにする必要があります。

注意:

- 二日目の朝以降、就寝時にスリープボタンを押さない限りアラームは発動しません。
- 電池残量が少ない場合サンセットモード開始時にライトパネルがオレンジ色に3回点滅します。

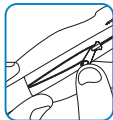
お手入れ、クリーニングについて

ILLUMYアイマスクの簡易的なお手入れには低刺激石鹼と濡れた布やスポンジでカバー全体を優しく拭いてください。よりしっかりとクリーニング・洗浄したい場合は以下の手順に従ってください。

1. 調整可能ストラップをILLUMY本体から取り外す。



2. アイマスクジッパーを開く。



3. アイマスクカバーからライトパネルを取り外す。

取り外したアイマスクカバーは手洗いもしくは、衣類ネット等に入れ洗濯機の「手洗いモード」等を使用してください。石鹼は低刺激のもののみ使用してください。洗浄に溶剤や化学薬品は絶対に使用しないでください。



4. アイマスクカバーを風通しの良いところでしっかりと自然乾燥させてください。



5. アイマスクカバーにライトパネルを装着。装着前にアイマスクカバーが完全に乾燥していることを必ず確認してください。ライトパネル装着後、調整可能ストラップを装着し、ILLUMYを再び使用してください。

スペック

カバー材質（洗浄可）	ポリエステル、ネオプレンカバー
内部マスク材質	ポリウレタンフォーム
ストラップ素材	スリップ防止伸縮織素材
実行時間	通常使用1～2週間
充電時間	2時間
電池	内蔵リチウム電池、 3.7V / 260mA
充電電圧	5V +/-0.25V
ライトパネルソース	1パネルあたり1 RGB LED
寸法	幅28.91mm、高9.53mm、 奥行3.81mm
重量	100 g

廃棄処分について



すべての製品、部品はお住いの地域の規則に従って廃棄処分してください。廃棄方法についてご不明な点がある場合は、市区町村に直接ご相談ください。ILLUMYの充電式リチウム電池はリサイクルする必要があります。また、内蔵バッテリーはご自身で交換しないでください。



FCC情報

この機器は、FCC規則のパート15に準拠してテストされ、クラスBデジタル機器の制限に準拠しています。これらの制限は、居住用の設置で有害な干渉から適切な保護を提供するように設計されています。この機器は、無線周波エネルギーを生成、使用、放射する可能性があり、指示に従って設置および使用されない場合、無線通信に有害な干渉を引き起こす可能性があります。ただし、特定の設置環境で干渉が発生しないという保証するものではありません。この機器がラジオや

テレビの受信に有害な干渉を引き起こす場合（機器の電源をオン・オフすることで判断できます）、次のいずれかの方法で干渉解決を試みてください。

- 受信アンテナの向きや位置を変更する。
- 装置と受信機の間隔を広げる。
- 受信機が接続されている回路とは別のコンセントに機器を接続する。
- 販売店またはラジオ/テレビ専門技術者に相談する。

このデバイスはFCC規則第15部に準拠しており、以下2つの条件に従う必要があります。

1. このデバイスによって有害な干渉を引き起こさない。
2. このデバイスは、望ましくない動作の原因となる干渉を含め、受信した干渉を受け入れる必要がある。

保証について

Sound Oasis Companyは、本製品が購入後1年間、材料または製造上の欠陥がないことを保証します。製品が製造元の仕様に従って動作しない場合は、製品を日本正規代理店ウェザリー・ジャパン株式会社に返送してください。購入日の1年以内に電話、メールにて連絡してください。また、購入日の証明が必要です。

Sound Oasis Companyは、オプションで、無償で製品を修理または交換いたします。この保証は、事故、誤用または濫用、合理的な注意の欠如、製品に付属していない付属品の紛失、部品の紛失、または指定された電圧またはバッテリー以外のものへの製品の使用による損傷には適用されません。この保証は、明示的または黙示的なその他の保証の代わりとなります。

商品性または特定目的への適合性を含む黙示的保証を含め、すべての黙示的保証は、最初の購入日から1年間に制限されます。

Sound Oasis Companyは、本製品の使用に起因する偶発的、必然的、または特別な損害に対して責任を負いません。お問い合わせは日本正規代理店、ウェザリー・ジャパン株式会社までご連絡ください。

(03-4520-5430 / inquiries@weatherly.jp)

Thank you for choosing Sound Oasis®!

www.illummy.jp