

健やかな睡眠を掘り下げる〈起床時〉
～静やかな音振動に根差した健やか住まい方～

[CONTENTS]

- ① 白書作成にあたり ……中表紙
 - ・ はじめに、 部会メンバー、
- ② 音で考える健やかな起床リズム ……P1
 - ・ 概 要、 追 究 目 的、 追 究 手 順、 追 究 結 果、 考 察、
- ③ 朝の活性力発揮させる音の分別 ……P3
 - ・ 概 要、 策 定 目 的、 策 定 手 順、 策 定 結 果、 考 察、
- ④ 目覚めの音が左右する脳の活性具合実態調査 ……P5
 - ・ 概 要、 検 証 目 的、 検 証 手 順、 検 証 結 果、 考 察、
- ⑤ ～静やかな音振動に根差した健やか住まい方～ ……P7