

目次

設定 4

Dodowを使う 8

生理学的メカニズム 12

追加エクササイズ 14

よくあるご質問 18

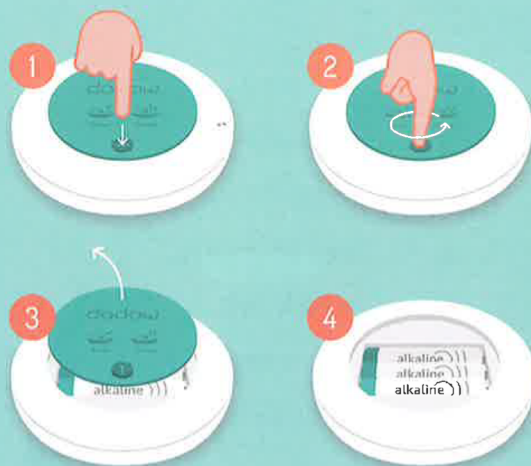
保証/免責事項 21

お問い合わせ 22

3



電池の入れ方



カバーはコインでも開けられます



設定

異なるモード

8分モードの開始

タッチパッドを1回タップしてください。



20分モードの開始

タッチパッドを2回タップしてください。



5

8分モードの途中で20分モードへ切り替え
20分モードを最初から始めたくない場合には、
タッチパッドを2回タップしてください。



Dodowのスイッチを切る

この端末は、サイクルの最後（8分後または20分後）に
自動的にスイッチが切れます。
セッションが終わる前にスイッチを切る場合には、最低3秒間、
タッチパッドの上に指を置いたままにしてください。



6

光の明るさを変える

天井に映し出される光の強さがご自分に合わない場合には、調整し
ていただくことができます。
光の強さは3種類からお選びいただけます。

- 1 | Dodowのスイッチが入っている場合には、
スイッチを切ってください。
- 2 | 指をタッチパッドの上に3秒間置いたままにしてください。
- 3 | LEDが点灯したら、指を離してください。
- 4 | タッチパッドを押して、
ご自分にあった光の強さを選んでください。
- 5 | 指をタッチパッドの上に3秒間置いたままにして、
デバイスのスイッチを切ってください。
これで設定が保存されます。

電池の交換

電池が切れると、LEDが点滅します。
アルカリ乾電池などの単4型電池3本と交換してください。

7

Dodowを使う

1



手の届く範囲に
Dodowを置いてください。

2



8分モードなら1回、
20分モードなら2回、
タッチパッドを
タップしてください。

8

3&4



Dodowは青い光の輪を天井に映し出します。
目を開けて、青い光を見つめてください。
徐々に光と呼吸のリズムを合わせてください。

9

生理学的メカニズム

仕組みを理解していると、その恩恵を受けるためにしっかり準備
することができます。時間を30秒取って、当社ウェブサイトを読
み、www.mydodow.com/videoでビデオをご覧ください。

上手に眠れない原因のほとんどは、自律神経のバランスの乱れで
す。自律神経が刺激された状態（戦いの途中や驚き反射など）だ
と、ノルアドレナリンのような神経伝達物質が脳を眠らせないため
の信号を出します。



12

Dodowは血圧反射を刺激することで、自律神経システムのバラン
スを回復させる手助けをします。血圧反射とは、ゆっくり安定した
呼吸（1分間に6回が理想的）を行うことで刺激される生理学的メ
カニズムです。

8分後には、「休息・整理」の状態に入っています。代謝はゆっく
りになり、神経伝達物質の分泌は止まり、身体は完全にリラックス
し、考え事や周囲の騒音に邪魔されにくくなります。眠りに落ちる
のも、もうすぐです…



13

追加エクササイズ

下腹部に集中する

エクササイズ

呼吸と光のリズムを合わせている間、下腹部（おへその下）に軽く意識を集
中させましょう。身体はこの部分の感覚を感じようとしてください。

意識を分散させる割合

- ・ 25%は下腹部の感覚を感じることに。
- ・ 50%は呼吸と光のリズムを合わせることに。
- ・ 25%は意識を集中させずに、その他の感覚や周辺環境へ。

なぜ？

下腹部に意識を集中させ続けると、その部分の血流が増えます。（身体はこの
部分により多くの血液が流れこみます。）すると、脳に流れる血液が減少し、
脳の活動がゆっくりになり、そわそわする感覚が少なくなります。

14

心的飽和

このエクササイズは、考え事をしすぎてしまう人向けです。ここでの目的
は、考え事よりも刺激がずっと少ないことで頭の中をいっぱいにして、気を
そらすことです。

エクササイズ

呼吸と光のリズムを合わせながら、（頭の中で）できるだけはっきりとわか
りやすく繰り返しましょう。

（1）もし、これができるなら：

息を吸う時に「吸って」、吐く時に「吐いて」と繰り返しましょう。

（2）もしくは：

・ 息を吸う時に「1」、吐く時に「2」、

・ または、息を吸う時に「あ」、吐く時に「あ」と繰り返しましょう。

どの方法を行う場合でも、頭の中でその言葉を繰り返している時間の長さ
は、息を吸ったり吐いたりする時間の長さで合わせるように調整してくださ
い。呼吸のペースがゆっくりになるほど、頭の中でその言葉を長くはっぴり
と思い浮かべてください。

15

補足

まず、このエクササイズは成功しづらい場合があります。もし、このエクササイズを何回か繰り返さなければならなくても、心配しないでください。頭の中にはっきり言葉が浮かび上がるほど、頭の中がより整理されて、眠りに落ちるまでの時間が短くなります。

光に集中する

このエクササイズは、呼吸のエクササイズを4回やっても、まだうまくできない人のためのものです。このエクササイズの目的は、光の強さが変わるこの持つ催眠効果と、頭の中をいっぱいにする視覚的集中の効果を両方使うことです。

16

よくあるご質問

息を吸うのは、光の輪が大きくなる時ですか、小さくなる時ですか？

光の輪が大きくなる時に息を吸って下さい。息を吐く時間の方が意図的に長くなるようにできていることに気づくかもしれません。

実際に、ゆっくり呼吸する時に、息を吐く時間が息を吸う時間よりも長いと、より多くの二酸化炭素を放出することができます。

血中の二酸化炭素濃度が下がると、脳の血管のサイズも小さくなります。

血管収縮と呼ばれるこの現象は、疲労の感覚を生み出し、それが眠りにつながります。

意識をどこに集中させると良いですか？

意識の一部は光と合わせようとするそのリズムに自動的に向けられます。

意識の残りの部分は、下腹部に向けると良いでしょう。努力するのではなく、穏やかに、受け身の態度で行ってください。

このエクササイズは簡単に行えますし、精神的に頑張る必要もほとんどありません。

18

Dodowは自分の隣に寝ている人の邪魔になりますか？

その人が目を閉じていれば、邪魔になることはありません。一緒にエクササイズを行っているならば、その人もすぐに眠ってしまうでしょう。

1回試してみましたが、うまくいきませんでした。これって普通ですか？

1回目では結論がでないことはテストによって証明されています。1〜2晩はDodowに慣れるための時間だと思って下さい。

普段は横向きで寝るのですが、なぜ上向きで横にならなければならないのですか？

上向きで横になると、Dodowの効果をより大きく感じることができます。上向きのままでエクササイズを続けて、最後まで起きていたらそこからいつもの姿勢になってください。あっという間に眠りに落ちるでしょう。

Dodowがちゃんと働いてなさそうです。／スイッチを入れることができません。

Dodowをリセットしてみてください。

電池を抜いて、入れ直すだけで、リセットできます。

20

エクササイズ

呼吸と光のリズムを合わせようとしなくてください。その代わり、両目を開けて、光の強さが変わる様子に集中しようとしてください。

意識の約70%を光の強さの変化に向けてください。光の輪が広がる時に虹彩が少し広がり、同様に、光の輪が小さくなる時に虹彩が少し小さくなるのを感じましょう。

天井に映る光のリズムに意識がとられるようにしてください。

注意

光に強く集中しすぎて、頭痛を引き起こさないようにお気をつけ下さい。

17

考え事をやめるようにした方がいいですか？

いいえ、考え事を止めようとするのは、逆効果です。

それに、眠りに落ちられない理由は、考え事自体ではなく、考え事に対する自分自身の反応です。考え事の流れを止めようとするのも、考え事に対する反応の1つです。つまり、考え事に悩まされ、それを止めたいと感じているのです。

この努力は失敗する運命なので、さらにイライラした気持ちだけが残ります…そして、前よりもさらに眠れなくなってしまいます！Dodowを8分間使うことは、考え事から自分を解放するために役立ちます。考え事はもはや眠りの邪魔ではなくなるのです。

数分後には疲れを感じてしまいます…目を閉じて、姿勢を変えてもいいですか？

疲れを感じたからといって、必ずしもすぐに眠れる訳ではないので、このエクササイズをできるだけ長く続けてください。起き続けようとするほど、眠りに落ちるまでの時間が短くなります。これはパラドキシカル・インテンションという名前で知られている現象なのです。

19

保証／免責事項

保証

隠れた不具合に対しては、この保証がお客様に適用されます。上記保証によって返品する場合には、LIVLABの事前同意が必要です。製造上の欠陥によって製品をお使いいただけない場合には、LIVLABアフターセールスサービス（wecare@mydodow.com）にお問い合わせください。Livlabは、製品が正常に動作する状態になったことを確認した上で、お客様に無償で返却する、または製品を交換することをお約束致します。製品の在庫がない場合や修理が不可能な場合には、お客様に商品の交換、または当初お求めいただいた製品の返金をさせていただきます。欠陥のある製品は、元々の包装の中に戻して、すべての部品や付属品と共に返送されなければなりません。不完全な製品、損傷を受けた製品、または元々の包装が破損された製品については、いかなる製品の場合でも、この保証で返品や交換をすることはできません。

免責事項

医療的に深刻な状況の方や腹部および胸部の手術後の方は、Dodowを使用する前に医師にご相談下さい。Dodowは医療器具ではありません。

21

お問い合わせ

アイデア・ご提案がある場合でも、お問い合わせの場合でも、
Eメールでご連絡ください。必ず返信いたします！

wecare@mydodow.com



Dodowが快適な夜の助けになりましたら、2分ほど時間を取って、次のEメールアドレス宛にご自身の体験を共有していただけると、Dodowの改善に役立てさせていただきます。

www.mydodow.com/feedback

