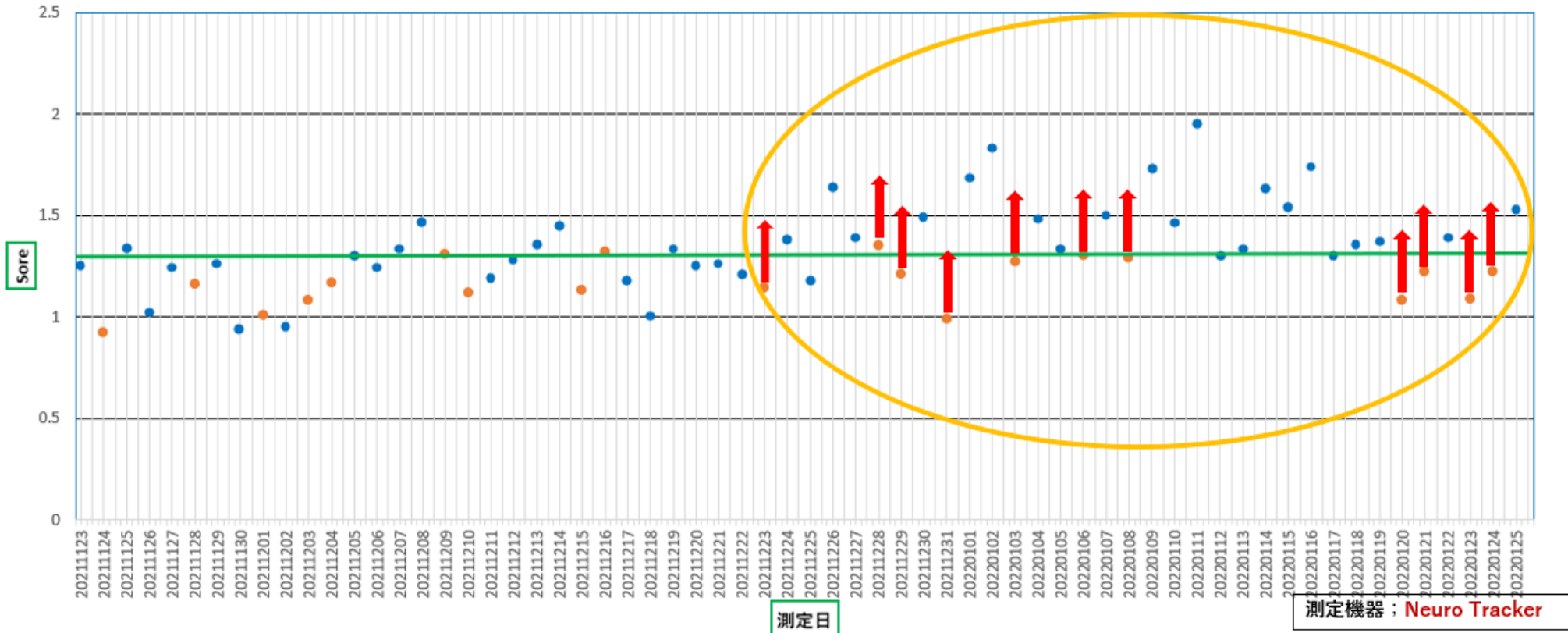


睡眠満足感(夜間覚醒)と認知能力の関係

- ; 起床時満足感or夜間無覚醒
- ; 起床時不満感&夜間覚醒日
- ; 平均値



睡眠に満足が得られると認知スコアも高まる ○ ➡ 二度寝をたいせつにしてみよう! ↑