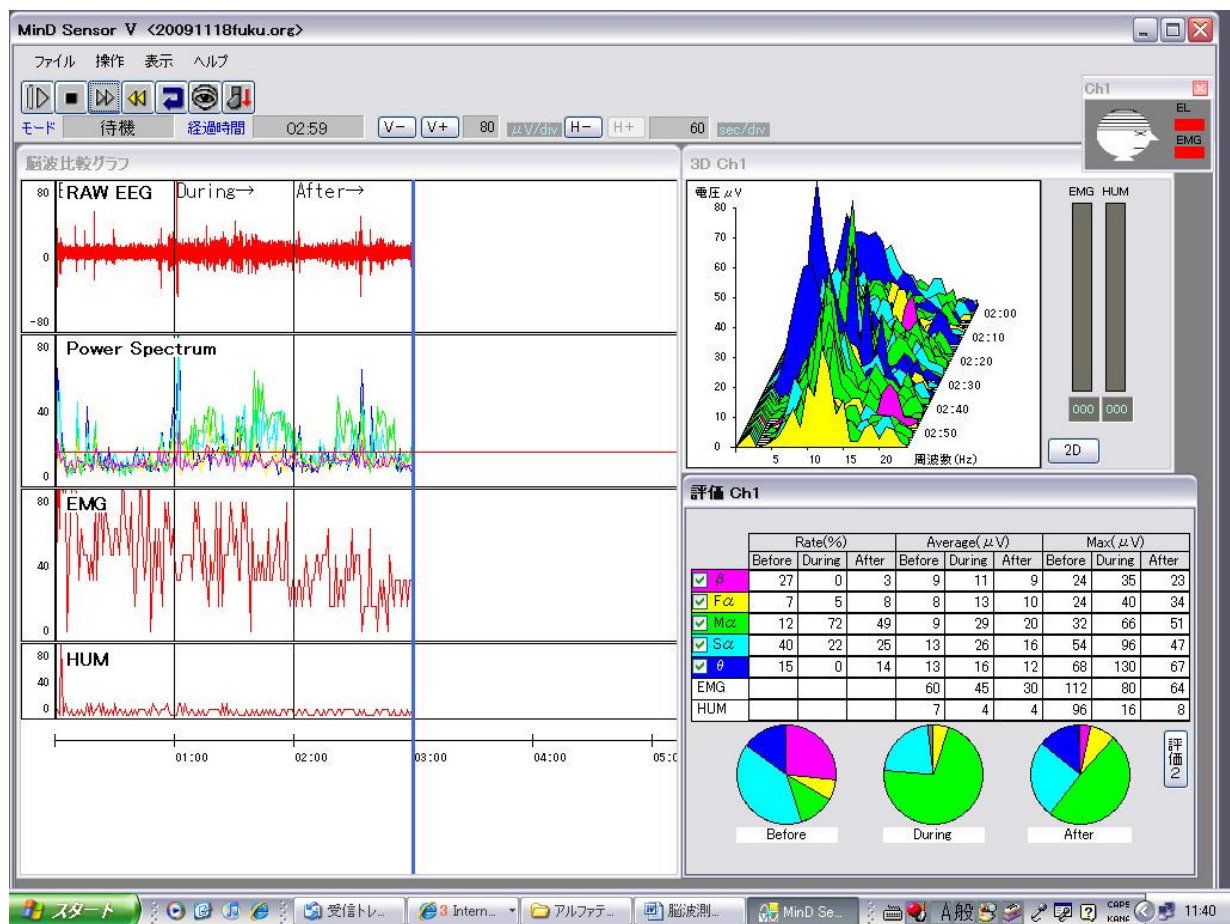


脳波測定結果の見方(初級編・1ch)
<マインドセンサーV(PC 接続)>

株式会社 脳力開発研究所



①評価 Ch1の円グラフ

上図の3Dにおいて、1秒毎に最も強く計測された周波数帯の脳波を色で表示していますが、その割合を示したもので、どの脳波が優勢的に出ているかを見ることができます。ただし、4Hz未満の周波数帯は、多くの場合、ノイズで脳波とみなす事ができない為、評価の対象外とし、灰色で示されています。

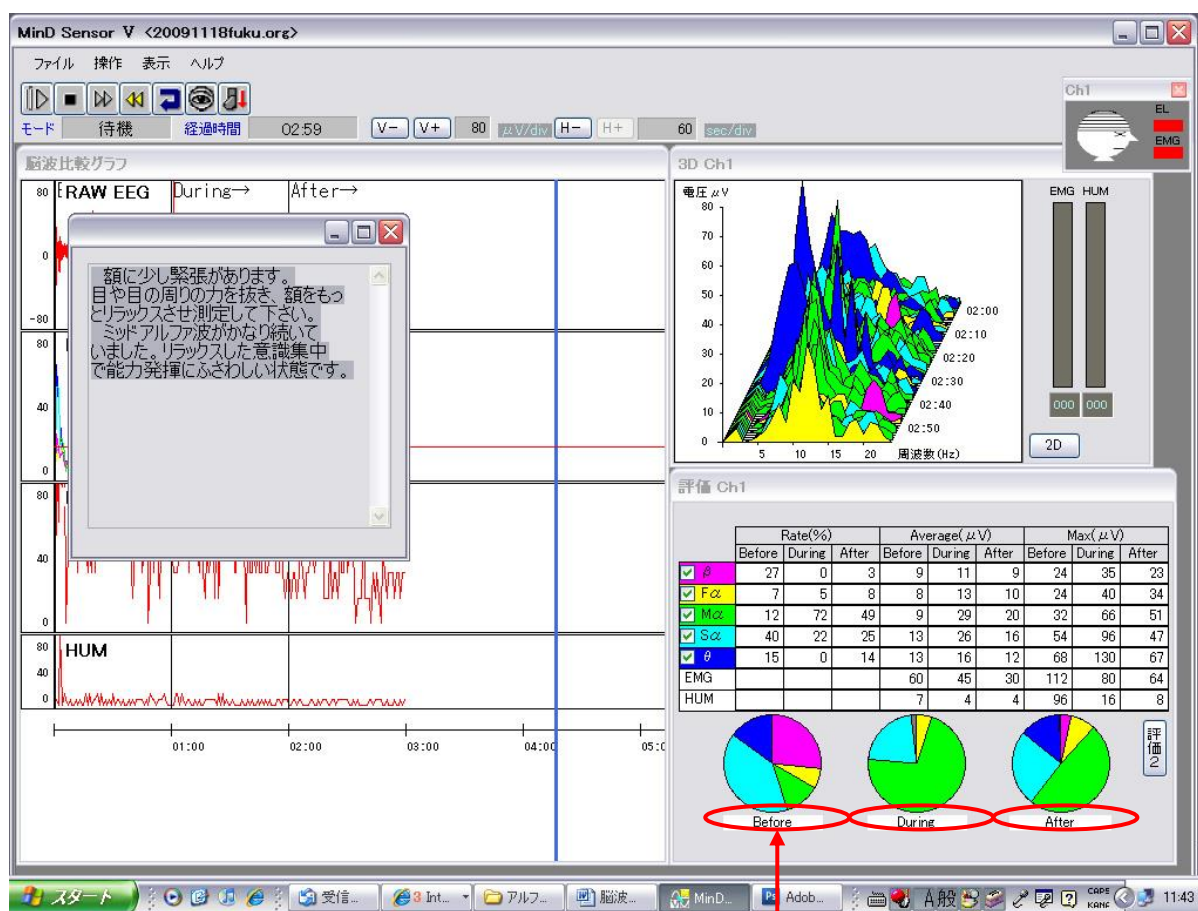
各脳波の特徴は下記の通りです。

β 波 (14~26Hz)	緊張や不安、イライラ時の大脳の活動状態を反映する脳波。 普段はこの脳波が優位にでていることが多いと言われています。
ファストα 波 (12~14Hz)	緊張した意識集中状態で、あまりゆとりのないときの脳波。
ミッドα 波 (9~12Hz)	緊張のないリラックスした状態で、意識が集中しており、頭がさえているときに優位にでる、脳力発揮に最もふさわしい状態の脳波。
スローα 波 (8~9Hz)	休息する方向に集中し、意識がボーッとしているときにでる脳波。
θ 波 (4~8Hz)	浅い睡眠状態で意識はかなり低下しているときの脳波。深い瞑想状態のときにも出現するといわれていますが、学術的には検証されていません。

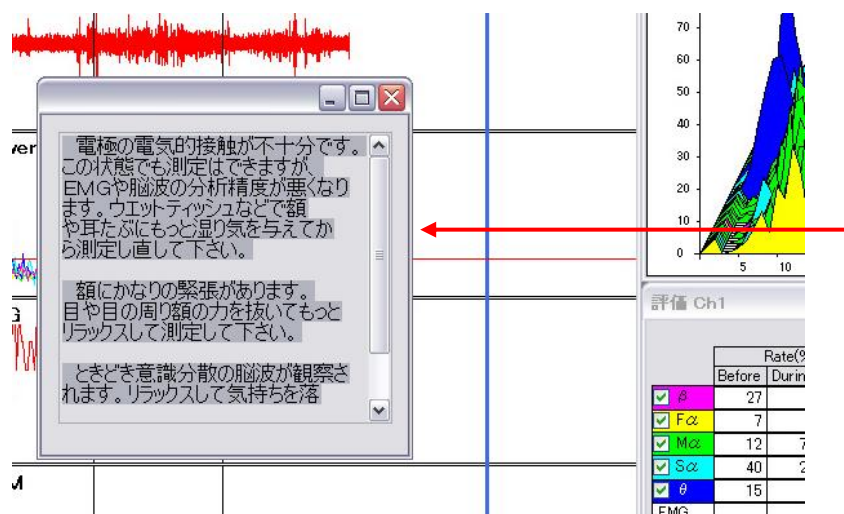
「優勢的に出ている脳波」＝「脳波の特徴」ですので、最も多く検出されている脳波の状態がその測定期間の脳波となります。

②評価コメント

「Before」「During」「After」それぞれにコメントを出す事ができます。円グラフ下の「Before」「During」「After」をクリックいただくと、それぞれのコメントが下記の通り表示されます。



この部分をクリック

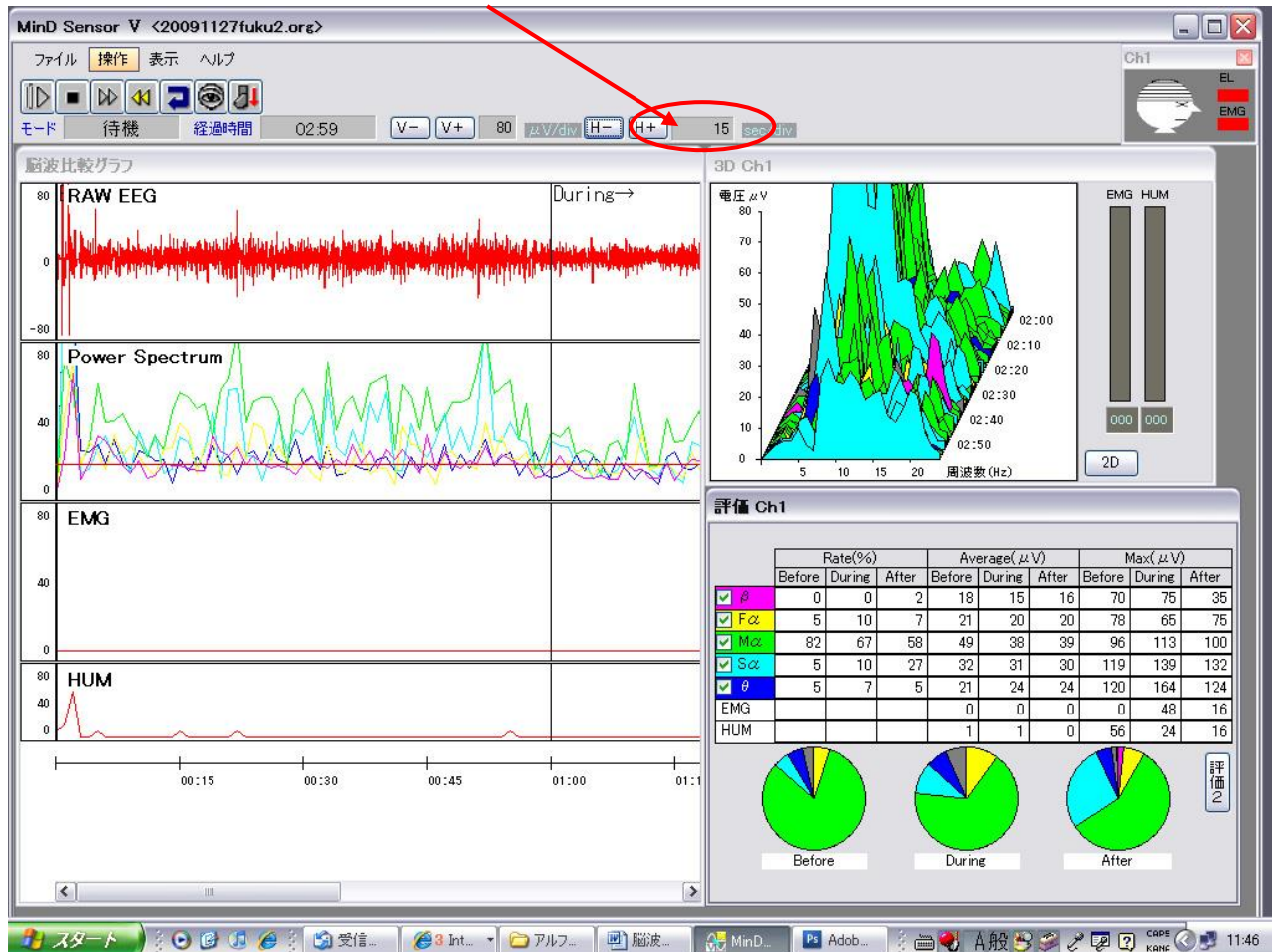


上手く測れていないと、
このような表示がでます。

③Power Spectrum グラフより

●左上から2番目の折れ線グラフを検証します。

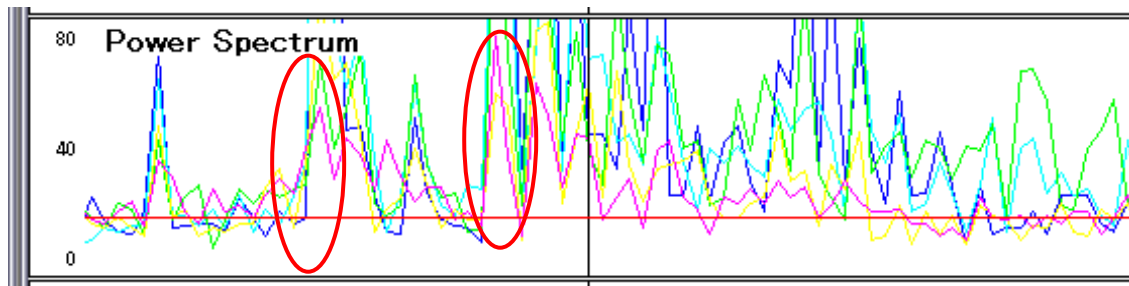
そのときに、より見やすくするために表示時間の間隔を広くしたほうが見やすくなります。



ここでのポイントは下記の2点です。

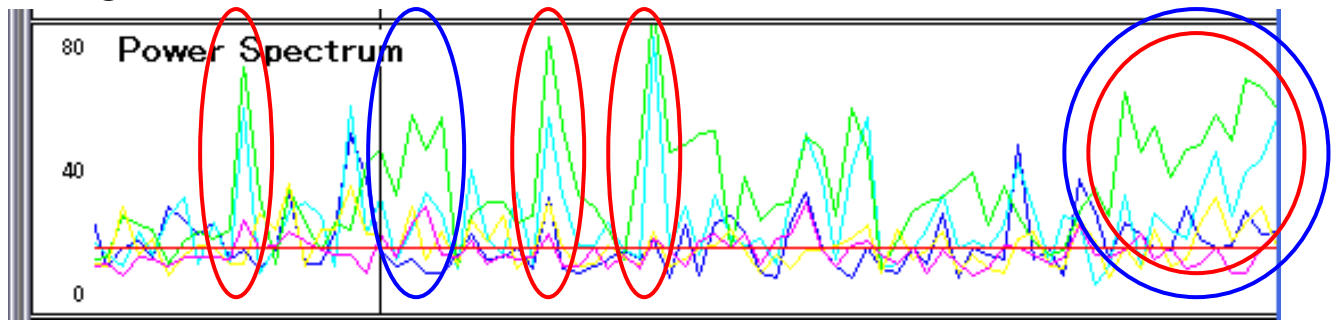
1. ミッド α 波が高く検出されているか？
2. ミッド α 波・スロー α 波と他の脳波との差が開いているか？

<サンプル①>



ミッド α 波だけでなく、他の脳波も高い場合は、額の筋電を感知している可能性が高いので、脳がミッド α 波状態になっているとは考えにくい。

<サンプル②>



○のようにミッド α 波・スロー α 波が高く、しかも他の脳波と比較して明らかに高い場合は、脳波がミッド α 波優勢になっている事が考えられます。特に上図の○のような傾向は、勤が冴えている時、何かひらめいた時によく検出されます。

○のように○の状態が断続している場合は、リラックスした意識集中状態が継続している状態です。いわゆる脳力発揮にふさわしい状態です。

④測定方法のポイント

■準備

- ・アルファテックIVは脳波と節電（額の筋肉の緊張度合）を計測します。よって、センサーバンドの電極が額に確実に触れるように装着し、イヤークリップを左の耳たぶに挟んでください。
- ・装着し、測定画面を立ち上げると、画面右上に左図のようなコマンドが表示されていますので、EL・EMGともに緑色であることを確認して下さい。
黄色ならびに赤色だと、うまく接触していない可能性があります。
- ・対処の方法としてウエットティッシュを水に濡らして接触部分をしっかりと湿らせて下さい。
それでも出る場合は、濡れたウエットティッシュを小さく切り、それを耳たぶに挟んでからイヤークリップを左の耳たぶに挟んでください。それでも解消されない場合は、おでこの金属部分にもそのウエットティッシュを皮膚と金属部分の間に挟み込んでください。



■計測中

- ・動いたり、笑ったり、話をしたりするとノイズや筋電が計測される為、正確に脳波を測定する事ができなくなる場合がございます。
- ・楽な姿勢で背筋を伸ばし、軽くあごを引きます。椅子に腰掛けるなどして、リラックスできる姿勢で始めて下さい。
- ・初めて計測する時は、楽しい事や好きな事をやっている時の事をイメージすると良いでしょう。