



マグネット式充電ケーブルと本体がしっかりと接続していることをご確認ください。



マグネット式充電ケーブルと本体に隙間がある状態では正しく充電ができません。



充電にはお手持ちの「USB コンセント」（画像）をご使用ください。パソコンのUSBをご使用の場合電力不足となり充電に時間がかかる、もしくは十分に充電できない場合があります。



USB コンセント

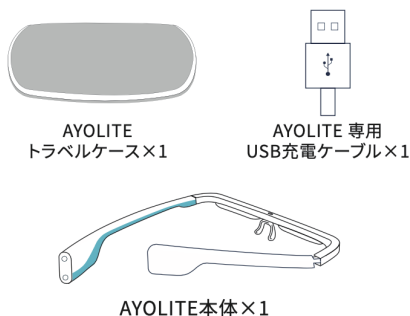
AYOLITE クイックスタートガイド

ユーザーマニュアル OR

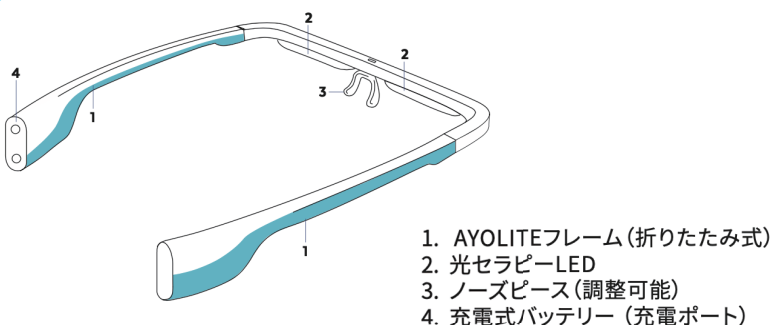
この度は AYOLITE をご購入いただき誠にありがとうございました。
安全に正しくご使用いただく為ご使用前に必ず本ガイドをお読みください。
詳細ユーザーマニュアルは下記 URL、もしくは QR コードよりダウンロード
お願いいたします。 http://weatherly.jp/pdf/AYOLITE_usermanual_J.pdf



1 同梱物をご確認ください



2 AYO 本体について



3 充電してください



同梱 USB ケーブルの充電ピンを本体フレーム
●、▲形の端子に向きに合わせて接続し充電

フル充電所要時間：3 時間

バッテリーを最適な状態に保つため週に一度
充電してください

4 スイッチオン！



フレームを開いて
スイッチオン！

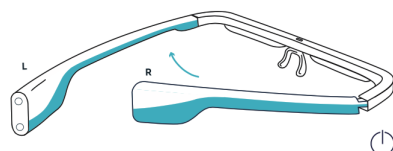
AYOLITE 本体
LED 点灯

1 回 20 分の
セッション開始

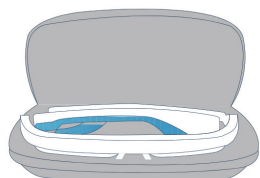
フル充電最大セッション数：8 回

連続使用可能、推奨 3 セッションまで

5 スイッチオフ / 収納



フレームを閉じ自動的にスイッチオフ



AYOLITE 本体
充電ケーブルは
必ずトラベルケース
に保管してください

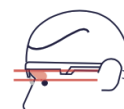
6 正しい装着方法



✓ **YES**
正しい装着位置



メガネと併用の場合ノーズピース
を並行にすることを推奨します



✗ **NO**
装着位置が高すぎます
光が正しく目に入りません



✗ **NO**
装着位置が低すぎます
AYO本体が視界を遮ります

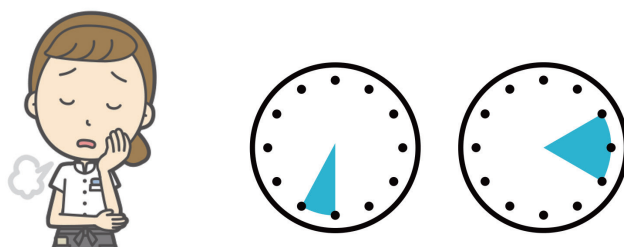
① 朝が辛い、スッキリしない

➡ 朝、起きてすぐにAYOLITE



② 日中ダルさ、眠気を感じる

➡ 朝起きてすぐ、もしくは
眠気・ダルさを感じた時に
(昼食後など)



③ 夜なかなか眠れない

➡ 朝、起きてすぐに



④ 就寝時間前にうとうとする 目覚めが早い

➡ うとうとしてしまった時、
もしくは就寝1時間前に



⑤ 夜勤、シフト勤務がある

➡ 出勤直前、及び勤務中
眠気がでた時に



その他ご使用方法についてのご質問、ご相談は下記までご連絡お願いいたします。



ユーザーマニュアル

はじめに

この度はAYOLITEをお買い求め頂き誠にありがとうございます！

本ユーザーマニュアルを参照の上、快適にAYOLITEをご使用ください。

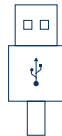
はじめに、同梱品が全てあることを確認してください。

AYOの最新情報、サポートについてはメーカー公式サイト、または販売代理店にてご確認ください。

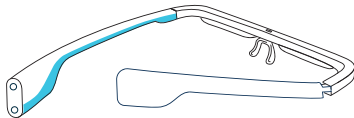
[SUPPORT.GOAYO.COM](https://support.goayo.com)



AYOLITE
トラベルケース×1



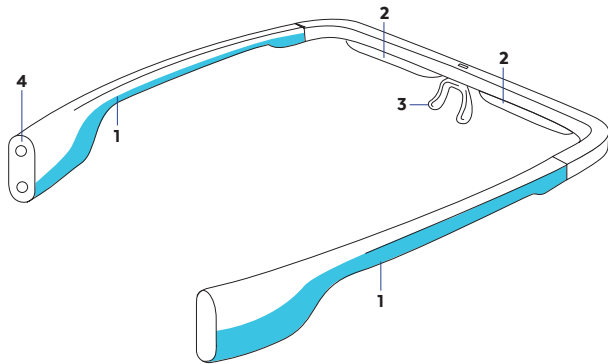
AYOLITE 専用
USB充電ケーブル×1



AYOLITE本体×1

AYOlite本体について

日本語



1. AYOLITEフレーム（折りたたみ式）
2. 光セラピーLED
3. ノーズピース（調整可能）
4. 充電式バッテリー（充電ポート）

AYOlite正しい装着方法

日本語



NO

装着位置が高すぎます
光が正しく目に入りません



YES

正しい装着位置



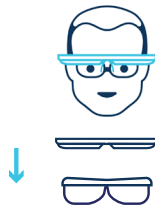
NO

装着位置が低すぎます
AYO本体が視界を遮ります

AYOlite装着方法 メガネ着用時

1. AYOはほとんどの一般的なメガネ（度付き・なし）と併用出来るようデザインされています。
2. 調整可能ノーズピースを並行にしてAYOを着用することを推奨します。（ノーズピースは何度でも調整可能です）

AYOは遮光レンズのメガネでも使用することが可能です。



**！メガネと併用の場合、
AYOの効果が低くなる場合があります。**

！AYOの効果を最大限にするにはメガネを外してご使用ください。

AYOlite電源オンの方法

1. AYOの電源をオンにするには、本体のフレームを開いてください。



2. フレームを開くとAYO本体のLEDが点灯し、光セラピーセッションが開始します。



AYOの光セラピーセッションは1回20分です。セッション終了後、AYO本体は自動的に電源オフになります。



！ AYOの光は使用開始から約10秒間かけ徐々に明るくなります。
(目を光に慣らすため)

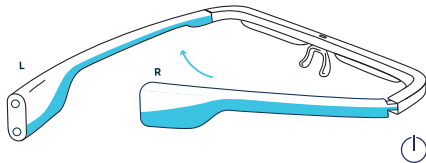
AYOlite電源オフの方法

日本語

1. AYOの電源をオフにするには、本体のフレームを閉じてください。

!! AYOは使用開始から20分経過後自動的にオフになりますが、完全 にオフになるよう、使用後は必ず本体のフレームを閉じてください。

2. 初めに右フレームを閉じ、次に左フレームを閉じてください。

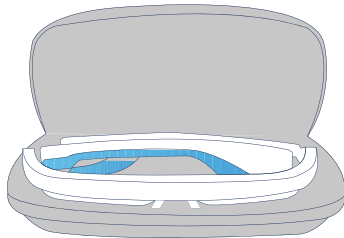


3. AYOを使用しない時は破損等防ぐためトラベルケースに入れて保管してください。

AYOliteトラベルケースの出し入れについて

日本語

1. トラベルケースのファスナーを開いてください。
2. AYO本体の収納は、イラストのように光LED部分とノーズピースが下を向き、ケース蓋開口部を向く方向に平らに配置してください。
3. ファスナー閉じて保管してください。

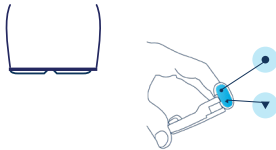


！ トラベルケースにはAYOLITE専用USB充電ケーブルを収納する内ポケットが付いています。専用充電ケーブルの紛失や破損を防ぐためにご使用ください。

AYOlite充電方法

！ご購入後初めてAYOLITEを使用する場合、3時間充電してください。

1. AYO本体を逆さにし(光LED、ノーズピースが上を向く状態)、平らな場所に置いてください。
2. 充電を始める前にAYO の電源がオフであることを確認してください
(右フレーム、左フレームの順にフレームを折りたたむ)。左フレーム外側の「充電ポート」が見えることを確認してください。
3. 専用USB充電ケーブルの「充電ピン(マグネット式)」側を本体左フレーム外側の「充電ポート」に接続してください。
4. 充電ケーブルUSB側はお手元にあるUSBコンセント、もしくはパソコンに接続してください。
(パソコンのUSBをご使用の場合電力不足となり充電に時間がかかる、もしくは十分に充電できない場合があります)



！充電ピン、充電ポートの●、▲形の向きを合わせて接続してください。正しい向きに接続されていない場合充電ができません。

5. フル充電までの所要時間は3 時間です。

！専用USB充電ケーブルの破損、紛失を防ぐため、使用しない時は必ずトラベルケースに保管してください。

バッテリー表示について

1. AYO のバッテリー残量が少なくなると5 回点滅し通知します。バッテリー残量がほぼゼロになった時点で自動的に電源オフになります
2. バッテリー残量が少なくなったら、AYOを充電してください。

！ AYOの充電方法については、本マニュアル8ページを参照してください。

3. バッテリーを最適な状態に保つため、週に一度はAYOを充電することをお勧めします。

！ AYOはフル充電後、最大8回の光セラピーセッションを行うことができます。

おすすめ使用方法 / よくある質問

！世界中に愛用者のいるAYOをご購入頂きありがとうございます！

AYOの光セラピーは臨床試験で検証された技術です。「光の力」を活用し脳と身体にアプローチすることで、質の高い睡眠やエネルギーレベルの向上、そして十分な休息など、バランスの良い生活をサポートいたします。

1日たった20分AYOを使用するだけ。忙しい日々のスケジュールの中でも習慣にしやすいメガネ型デザイン。より健康的でアクティブなライフスタイルを。そしてより幸せな自分を手に入れるため、AYOを活用していただけたら幸いです。

AYOを最大限に活用する方法、そしてAYOに関して最も多い質問「いつ使用すれば良いのか？」については以下をご参照ください。

個人的な使い方のアドバイスについては公式サイトwww.goayo.com、公式サポート support@goayo.com、または販売代理店にお問い合わせください。

活用方法 (1) 日照時間の短い冬場、 梅雨の時期の気分アップ

日照時間の短かい冬場や梅雨の時期に起こりがちな元気が出ない、やる気が出ない、朝起きれない、などの状況はもしかしたら欧米で言われる「ウィンターブルー（冬の落ち込み）」が原因かもしれません。無気力で元気がないと感じた時は、AYOの「光の力」で体内時計を整えることでこれらの状況を打破するサポートをします。

おすすめ「AYOタイム」：起床直後

活用方法 (2) 疲労を感じている時のエネルギーチャージ

日本語

疲れていてパワーが出ない、午後エネルギーが切れてきた、と感じた時AYOは活躍します。AYOの「光の力」は日光を浴びている時と同じ状態を作りだし、体にとって自然な形でエネルギーがチャージされます。

おすすめ「AYOタイム」:起床時、昼食後の眠気を感じた時、1日の中でエネルギーが下がる時間帯

！ 就寝1～2時間前の使用は避けてください。睡眠に影響が出ることがあります。

活用方法 (3) 睡眠の質アップ

寝つきが悪い、朝なかなか起きれない、眠りの質が悪い、などのお悩みをお持ちの方は、AYOの「光の力」で体内時計（概日リズム）を整えることで睡眠の質アップのサポートをします。

A.朝起きるのがつらい、夜寝つきが悪い方

おすすめ「AYOタイム」：朝、起床直後

B.就寝時間前にうとうとして寝てしまう、朝早く起きすぎてしまう方

おすすめ「AYOタイム」：就寝1時間前、もしくはうとうとしてしまった時

活用方法 (4) 大切な場面、仕事の前のリフレッシュ

大切なプレゼンや商談の前など、頭をシャキッとさせてパフォーマンスを高めたいとき、AYOの「光の力」がサポートします。

おすすめ「AYOタイム」:起床時、昼食後の眠気を感じた時、1日の中でエネルギーが下がる時間帯

！ 就寝1～2時間前の使用は避けてください。睡眠に影響が出る場合があります。

活用方法 (5) シフト業務、早朝勤務、夜勤などの準備

夜勤や早出のあるお仕事、勤務時間が周期で異なるシフトワークがある方など、AYOの「光の力」で体内時計を整えることで、時間を問わず勤務中に必要な活力アップや、生活リズム全体を整えるサポートをします。

おすすめ「AYOタイム」:出勤直前。勤務時間中に眠気がでた場合や休憩時間に再度AYOを使用することもおすすめします。

どのくらいの頻度でAYOを使用すべきですか？

AYOの「光の力」を最大限活用するには**1日1回、毎日**、ご自身の目的に適した時間帯（おすすめ「AYOタイム」参照）の使用を推奨いたします。ただし、期待通りの効果が得られない場合は1日2回、最大3回まで連続使用が可能です。

！ AYO光セラピーセッションは1回20分です。40分のセッションを行うには AYO本体のフレームを一度閉じ、再度開いてください。新たな20分間のセッションを開始いたします。

！ 60分以上の光セラピーセッションは効果が低下します。AYOの使用は1日最大3回までをおすすめ致します。

どのくらいの使用で効果を感じますか？

効果を感じるまでの時間には個人差があります。最も早い方は初めの**1回の使用**から効果を感じます。一般的には効果を感じるまでには**1日から最大4週間**ほどかかります。(どの程度体内時計を調整したいかにより、効果が出るまでにかかる日数が異なります)

AYOを安全にご使用いただくために

AYOをご使用になる前に、本マニュアルの内容、使用上の注意、警告を必ずお読み頂き正しくご使用ください。

AYOは医療機器ではありません。いかなる病気や病状の治療、治療、診断を目的としたものではありません。AYOの技術の効果は、個々の用途や使用期間によって異なります。製品情報に記載されている警告や注意事項は、医学的なものではなく、医師への相談に代わるものではありません。医薬品、病状、疾患との相互作用の可能性について不安がある場合は、AYOを使用する前に医師の診断を受けた上ご使用ください。



警告

AYOはお子様による操作や他の危険を避けるため、お子様の手の届かない場所に保管してください。

以下の方にはAYOの使用をお勧めしていません

- 18歳未満のお子様
- 光過敏症、てんかん、発作歴ある方
- 身体的、感覚的、精神的能力が低下している方
- デバイスを操作するための経験、知識が不十分な方

以下の方にはAYOを使用する前に医師に相談してください

- 双極性障害 (躁うつ病) やSAD (季節性情動障害) をお持ちの方
- 目の病気 (緑内障、網膜炎や網膜症、黄斑変性症) のある方
- ご家族に眼病歴のある方
- 一部薬品の効果に影響が出る場合があります
(抗生物質、抗ヒスタミン薬、化学療法薬、心臓薬、
糖尿病薬、皮膚薬など)

下記に該当する場合、直ちにご使用を中止してください

日本語

頭痛、口渇、眼精疲労、吐き気、多動などの不快感を感じた場合は、AYOの使用を中止してください。これらの症状は一般的に軽度で一過性のものです。数日使用を中止した後、再度AYOの使用を試みてください。それでも症状が改善されない場合製造元、販売代理店にご連絡ください。

光LEDは直接見ないでください。

一日あたりの推奨時間を超えて使用しないでください。また、医師による推奨時間枠の外で使用した場合、頭痛、吐き気、眼精疲労、多動性、寝つきが悪くなる等睡眠の質悪化に繋がる可能性があります。

付属充電ケーブル以外でAYOを充電しないでください。感電、火傷、火災の原因となる場合があります。

AYOが破損していたり、正しく動作していない場合は使用しないでください。

AYOを高温や直射日光にさらさないでください。また、火気の近くでは絶対に使用しないでください。

AYOには充電式バッテリーが内蔵されており、バッテリーが過熱して火災や破裂の原因となる場合があります。



AYOは乾燥した場所で使用、保管してください。

AYOを水に浸したり、水や湿気の多い場所で使用しないでください(浴室、プールなど)

AYOは自動車の運転中や機械の操作中に使用しないでください。怪我をする危険性があります。

AYOを分解、改造しないでください。本製品(部品、電子機器、ソフトウェアなど)

を変更すると、誤動作、機能性の喪失、さらには製品の安全性を損なう可能性があります。また、

AYOを分解、改造した場合メーカー保証対象外となります。

使用上の注意

本体内部の結露による故障を防ぐため、AYOを寒い場所から暖かい場所へ移動した場合約1時間、時間を置いてからご使用ください。（一般的な屋内の寒暖差での使用は問題ございません）

AYO本体に強い力を加えたり、曲げたりしないでください。故障の原因となります。

AYOを所定の使用箇所以外、体、首、口の周りなどに使用しないでください。

AYOを光学レンズの入ったメガネ、サングラスをかけたまま使用しないでください。

AYO を化学薬品（ヘアスプレーなど）に接触させないようにしてください。

AYOのお手入れは、LED部分を避けた上、乾いた布で軽く拭いてください。

AYO は一人での使用を目的としています。他人と一緒に使用する場合、

AYO フレーム等の衛生面に注意してください。

製造者は、商品性や特定目的への適合性の保証や、製品の有効性、効率性、性能、改善に関連する保証を含め、AYOの技術と装置に関して、明示的、黙示的、口頭、書面、または法定のいかなる種類の保証も行わず、一切の責任を負いません。適用される法律で認められる最大の範囲において、製造者は、契約違反、不法行為（過失責任を含む）、厳格責任、またはその他の法的理論の下でのAYO技術および装置の販売、使用、誤用、または欠陥に起因または関連して生じた直接的、間接的、付随的、懲罰的、または結果的な損害または損失（利益または事業の損失を含む）に対して、そのような損失または損害が合理的に予見可能であったかどうかに関わらず、責任を負わないものとし、いかなる場合も装置の当初の購入価格を超える責任を負わないものとします。本条項のいずれかの条項が違法または執行不能と判断された場合、違法ではなく、無効となった条項の意味を最もよく反映した代替条項が挿入されたものとみなされ、残りの条項の合法性または執行可能性は影響を受けたり損なわれたりしないものとします。法域によっては、黙示的保証の除外または制限、または付随的または結果的損害に対する責任の制限を認めていない場合があります。

アフターサービスと保証

AYO のアフターサービスと保証についてはメーカーもしくは販売代理店にお問い合わせください。

AYOが破損している場合は、修理が必要です。

- 雨や湿気にさらされた場合。
- 正しい操作方法でも正常に動作しない場合。
- 本体を落としたり、フレームを破損した場合。

AYOの安全性、信頼性、性能については、以下の条件のもとでのみメーカーが保証いたします。

- 本体の修理、分解等は、メーカーまたは正規代理店が行なった場合。
- 取扱説明書を厳守して使用した場合。

製品保証の有効性を保つため、高温、多湿、破損を防ぐため、AYOを使用していない時は必ずトラベルケースに保管してください。

安全基準とコンプライアンス

日本語

AYOは以下の安全基準、規格の認証を受けおります。

欧州

CE EMC EN 55014、EN 61000-4-3

AYOliteは、国際規格IEC 62471に準拠した目に安全な機器に分類されています。

指令 2014/30/EU (EMC)

EN 55014-1:2006 +A2:2011

EN 55014-2:2015

指令 2011/65/EU (RoHS)

IEC 62321:2008

IEC 62321-3-1:2013

IEC 62321-4:2013

IEC 62321-5:2013

Radio-Equipment Directive 2014/53/EU

EN 62479:2010 EN 301489-1:2011

EN 300328:2015 EN 301489-17:2012

上記の製品は、電気・電子機器における特定有害物質の使用制限に関する欧州議会および理事会のRoHS指令2011/65/EU(2011年6月8日より)に準拠しています。

米国

FCCタイトル47、第1章、パート15、クラスB

FCC VOC。

47 CFR PART 15 OCT, 2016, クラスB

ANSI C 63.4:2014

カナダ

カナダ産業(IC)。

ICES-003 Issue 6, January 2016,

Class B ANSI C63.4:2014

AYO Lite最新認証一覧は公式サイトwww.goayo.comにてご確認ください。



廃棄 / リサイクル について

日本語

本製品は、指令2012/19/EU WEEEに準拠しています。AYOは家庭ごみとして廃棄できません。電気・電子機器/廃棄物の適切な収集場所でリサイクルしてください。

本製品は、世界中のすべての国で利用できるわけではありません。本製品が使用されているすべての国で、関連する政府の規制機関による承認または市場認可を受けていない場合があります。

製品仕様

日本語

サイズ	AYOlite本体:155 x 65 x 23mm (フリーサイズ) トラベルケース:173×80×65mm
重量	AYOlite本体:35グラム トラベルケートラベルケース:57グラム
光ソリューション技術	4色発光ダイオード(LED)、 AYO独自光拡散技術
光スペック	波長 約470nm +2nm 紫外線ゼロ、赤外線ゼロ ハーフピーク帯域幅 22nm 標準照射照度 約150qW/cm2

光パルス	1,000Hz
耐用年数	10,000時間
バッテリー	充電式リチウム イオン ポリマー電池、 3.7V、110mAh
充電	フル充電使用時間:最大160分 (8回のセッション) 充電時間:約3時間
使用環境	気温:0°C~40°C

メーカーについて

C) Copyright 2020 Novalogy Inc.

AYOはNovalogy Ltd.の商標登録商品です。

www.goayo.com はNovalogy Inc.所有ドメインです。

Novalogy Inc. WALNUT, CA 91789
340 S LEMON AVE #8535 UNITED STATES

info@goayo.com

ここに記載されている情報は、予告なく変更されることがあります。Novalogy Inc.の製品およびサービスに関する唯一の保証は、それらの製品およびサービスに付随する明示的な保証書に記載されています。ここに記載されている内容は、追加の保証を構成するものと解釈されるべきではありません。Novalogy Inc.は、ここに記載されている技術的または編集上の誤りや脱落に対して責任を負いません。

本マニュアルの翻訳版の意味が異なる場合、英語版が優先されます。



GOAYO.COM