

市民公開講座

睡眠と健康

～ 今、眠りを考える～

参加
無料
定員 400人

申込
不要

人生の約 1/4 は睡眠時間です！！人生 80 年とすれば、20 年間も眠っています。より良い人生を送るためには、睡眠の質を上げることがとても重要です。良い睡眠をとることで、物忘れが少なくなる・太りにくくなる・血圧や血糖値が下がる・免疫力や記憶力が上がる・お肌がきれいになるなどの様々な報告があります。寝られなくて困っている方、もっと良い睡眠をとりたい方、睡眠について勉強したい方など興味のある方は本講座にご参加下さい。睡眠について理解を深めて頂き、より良い睡眠のきっかけとなれば幸いです。

守山いつき病院 院長 花谷 崇

2016 年

10 月 4 日(火)

13:30～16:00

(開場 13:00)

名古屋市守山文化小劇場

守山区小幡南一丁目 24 番 10 号 アクロス小幡3F



【交通アクセス】 名鉄瀬戸線「小幡」下車すぐ

※駐車台数 約 100 台 (有料)

※駐車場の数が限られているため、公共交通機関をご利用下さい

【講演会のお問合わせ】 守山いつき病院 TEL 052-793-3360 (担当:古川)

平成 28 年度 市民公開講座

睡眠と健康 ～今、眠りを考える～



日程・プログラム

※タイトルなど変更する場合がございます。ご了承ください。

13:30～13:50 ① いい睡眠をとるには！ -今日からはじめよう- 守山いつき病院 臨床工学技士 森本 雅祥

13:50～14:10 ② 検査でわかる睡眠障害 -あなたもなってるかも- 守山いつき病院 臨床検査技師 松山 純也

14:10～14:20 休憩

14:20～14:50 ③ みんななってるかも！睡眠時無呼吸！ 守山いつき病院 院長 花谷 崇

14:50～15:00 休憩

15:00～15:50 ④ 認知症にならないための睡眠法 中部大学生命健康科学研究所 特任教授 宮崎 総一郎
日本睡眠教育機構 理事長

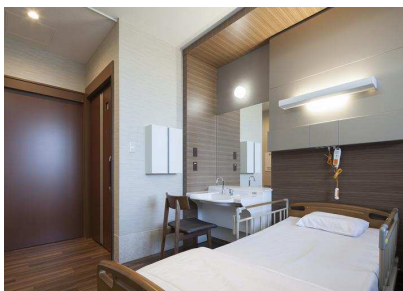
15:50～16:00 ⑤ Q&A（質問コーナー）

*司会：守山いつき病院 臨床工学技士部 山口 剛史



(上) エントランスホール

(上) 病院外観
(下) 病床



— 守山いつき病院 —

医療法人いつき会は、名古屋市より守山市民病院を譲受け、平成 25 年 4 月 1 日より「守山いつき病院」としてスタートいたしました。

地域医療を担う病院として、病棟の改築に加え新しい医療機器の導入など、診療体制の充実に努めております。

