

いずも健康市民大学

健康づくりのための睡眠

受講料
無料



主催 島根県立大学出雲キャンパス 共催 出雲市
会場 島根県立大学出雲キャンパス（出雲市西林木町151番地）

第1回 6月23日（火）10：30～11：40 副学長 大森眞澄、平井由佳

開講式 / 人にとっての睡眠：良質な睡眠に向けて

睡眠は健康な生活のために欠かせません。睡眠や不眠のメカニズムを知り、心地よい眠りにつながりましょう。

第2回 7月14日（火）10：30～11：30 横山淳美

生活習慣と睡眠

「あなただけじゃなかった」－眠りの悩みは、生活習慣で変えられる？！

第3回 9月8日（火）10：30～11：30 松谷ひろみ

こころと睡眠

こころと眠りは深く関係しています。なかなか眠れない、夜中に目が覚める－そんな悩みの背景にあるこころの働きに目を向けてみませんか。良眠につながるリラクゼーションも一緒にやってみましょう。

第4回 10月21日（水）10：30～11：30 中谷陽子

女性の健康と睡眠

女性にとっての睡眠についてお話しします。日々の睡眠について振り返ってみましょう。

第5回 11月4日（水）10：30～11：30 澤幸子

食事と睡眠

よりよい睡眠は、毎日の食事とも深く関わっています。本講演では、健康づくりの視点から、食事と睡眠の関係性をわかりやすくお話しし、日々の生活を見直すヒントをお伝えします。

第6回 12月15日（火）10：30～11：40 小田美紀子、副学長 大森眞澄

メディアと睡眠 / 閉講式

メディアが睡眠に与える影響についてお話しします。メディアと上手に付き合い、質の良い睡眠を手に入れましょう。