

第4回東京医科大学市民公開講座

入場
無料

対象者：高齢者を中心とした一般市民の皆様

演題

たかが睡眠、されど睡眠

—知って得する睡眠のメカニズムと睡眠障害

あなたは良質な睡眠がとれていますか？

人生の1/3は睡眠時間ということを考えると、
「たかが睡眠、されど睡眠」です。

知ることが「生涯にわたる心身の健康」
を育むきっかけになるはずです。



■講師コメント

近年、誤った知識や習慣により、老若問わず睡眠の質やリズムが悪くなっている方が非常に多く見受けられます。超高齢社会を迎えた日本において、中高齢者をご自身の睡眠の特徴を知り、その特徴に合わせて睡眠を整えることで健康な老後を送って頂けることはもちろん、若い方も、早くから睡眠を大切にすることで、将来的な疾患や心身の健康障害を防ぐことが出来ます。

本講演では、睡眠の基本的な知識、良い睡眠を取るためのコツ、知っておくべき睡眠障害の特徴について解説します。



<アクセス>

- ①都営バス：新宿駅西口から[白61]練馬駅・練馬車庫前行き「新宿一丁目北（元厚生年金会館前）」徒歩約3分
- ②東京メトロ丸ノ内線：「新宿御苑前駅」出口2 徒歩約7分
- ③東京メトロ丸ノ内線・副都心線・都営新宿線：「新宿三丁目駅」出口C7 徒歩約10分



講師

睡眠学寄附講座
准教授 笹井妙子

日時

平成29年12月16日(土)

開場 13:30

開演 14:00

(15:00 終了予定)

会場

東京医科大学
第一看護学科棟101講義室
(東京都新宿区新宿6-1-1)

【ご注意】会場は東京医科大学病院（西新宿）
ではありません。

主催：東京医科大学 共催：東京医専

【お問い合わせ先】

総務部 広報・社会連携推進課 TEL:03-3351-6141