

瑞浪社協主催「ぐっすり眠るための睡眠学講座」

～今夜からぐっすり眠るための方法伝授 知っておくべき知識&認知症予防～

あなたはしっかり眠れていますか？

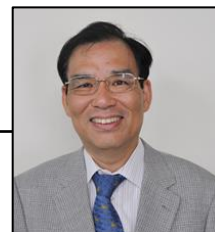
「布団に入ってもなかなか寝付けない」「眠りが浅く夜中に何度も起きる」「疲れが取れない」など、睡眠についての悩みを抱える人は多いと思います。

睡眠の質を良くすれば、病気になる危険性は低減し、身体と脳の老化を阻止できるそうです。

今回は、そんな重要な睡眠について学びましょう！！



1. と き 平成30年2月17日（土） 10時から12時まで
2. ところ 瑞浪市市民福祉センターハートピア 2階 研修室①・②
3. 講師 中部大学特任教授・日本睡眠教育機構理事長 宮崎 総一郎 さん
4. 対象者 瑞浪市在住で、おおむね40歳以上の方（定員は40名程度）
5. 入場料 無料です
6. 申込み 瑞浪市社会福祉協議会（市民福祉センターハートピア内）へ
TEL 68-4148 FAX 68-4173
メールアドレス m-syakyo@ob2.aitai.ne.jp



宮崎 総一郎 さん プロフィール

◎経歴・職歴

愛媛県宇和島市出身(1954年9月生まれ)
1979年 秋田大学医学部卒業
1985年 秋田大学大学院博士課程修了、医学博士
1988-1989年 西ドイツ留学
1989-1991年 アメリカ合衆国留学
1992年 国立水戸病院耳鼻咽喉科医長
1998年 秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授
2004年 滋賀医科大学睡眠学講座教授
2012年 放送大学客員教授兼務
2016年 中部大学生命健康科学研究所特任教授

◎著書

「睡眠のトリビア」（中外医学社）「脳に効く睡眠学」（角川SSC）「病気の原因は眠りにあった」（実業之日本社）など、多数の著書を出版。

◎専門経歴

専門は、睡眠学教育、睡眠時無呼吸症候群、鼻呼吸障害と睡眠。
2004年、国内で初めて開設された、滋賀医科大学睡眠学講座に赴任。
2005年から、経済産業省の支援を受けた「眠りの森」事業を産学共同で行い、睡眠指導士の育成を開始。2009年4月より、文部科学省の支援を得て、わが国で初めての睡眠学概論を開講。
2013年4月より、放送大学共通科目「睡眠と健康」を担当、2021年まで開講。2016年4月より、中部大学で「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト」を推進。

現在、睡眠障害の包括的医療、睡眠健康指導士の育成、睡眠知識の啓発活動、認知症予防プロジェクトに学内外で取り組んでいる。

◎趣味

茶道、歌舞伎、B級グルメ探訪