

睡眠負債

溜めていませんか？



～ぐっすり眠って認知症予防～

宮崎総一郎氏講演会



日時

H30/

4 / 15 (日)

10時～12時

(受付9:30～)

参加費無料

場所

大分県社会福祉介護研修センター
3階大ホール

講師プロフィール

医学博士/中部大学特任教授/日本睡眠教育機構理事長/日本睡眠学会理事/放送大学客員教授

●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。

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。

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。

●著書:「睡眠からみた認知症診療ハンドブック」「睡眠習慣セルフチェックノート」(全日本病院出版会)、「睡眠のトピア」「睡眠のトピア2」(中外医学社)、「ぐっすり眠りたければ朝の食事を変えなさい」(PHP)、「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)、「徹夜完全マニュアル」(中経出版)、他多数

会場準備の都合上、事前にTELまたはFAX(氏名と電話番号)にてお申込ください。

主催・申込み・問合せ

大分県社会福祉介護研修センター

(大分市明野東3-4-1)

TEL 097-552-6888 FAX 097-552-6868

HP: <https://www.okk.or.jp>