

# 眠りでひらく 健康のとびら

～認知症と睡眠の関係～

日時

令和元年 **11月20日** (水)  
14時30分～16時30分  
(開場:14時)

場所

**中区役所ホール**

名古屋市中区栄四丁目1番8号  
(中区役所朝日生命共同ビル地下1階)  
地下鉄栄駅12番出口より東へ50m

定員

**300名** (無料・予約不要)

講師



中部大学特任教授  
日本睡眠教育機構理事長  
**宮崎 総一郎氏**

講師紹介

2004年 国立大学法人滋賀医科大学に初めて開設された睡眠学講座に特任教授として赴任。  
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月より中部大学にて「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み、社会への睡眠知識の普及を行っている。

## 当日の流れ

- 14:00 開場
- 14:30 あいさつ
- 14:40 目覚めの体操
- 14:50 睡眠についての講話①
- 15:30 休憩
- 15:40 体操
- 16:00 睡眠についての講話②
- 16:30 終了

効果的に講演を聞いていただける  
リズムの流れになっています

主催 名古屋市中保健センター・中区いきいき支援センター・中区地域包括ケア推進会議 認知症専門部会

お問い合わせ先

名古屋市中保健センター 保健予防課保健看護担当 | 名古屋市中区いきいき支援センター  
TEL.052-265-2263 FAX.052-265-2259 | TEL.052-331-9674 FAX.052-331-9953