○媒体／チラシura（A4＿4c）　○クライアント名／「一般社団法人豊橋市医師会」様　○コード／048-201709-001＿03　IY

特別公演のご紹介

今夜から安心して眠れる方法伝授

―在宅介護に活かす睡眠知識と認知症予防―

講演内容

心身の健康を支え、脳を元気にするのは睡眠です。
睡眠の質を良くすれば、病気になる危険性は低減し、
身体と脳の老化を着実に阻止できます。

■講師／学校法人中部大学 特任教授
日本睡眠教育機構 理事長　**宮崎総一郎 先生**

〈プロフィール〉

〈経歴〉

出身地／愛媛県宇和島市出身（1954年9月生まれ）
現　職／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、非常勤講師(秋田大学、琉球大学、長崎大学)

〈職歴〉

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
1988～89年	西ドイツ留学
1989～91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」「睡眠検定ハンドブック」「小児睡眠呼吸障害マニュアル」（全日本病院出版会）、「睡眠のトリビア」「睡眠のトリビア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）、「睡眠と健康」（放送大学教材）、「睡眠学II」（北大路出版）、「伸びる子どもの睡眠学」「快眠家族のすすめ」「睡眠教室―夜の病気たち」（新興出版）、「徹夜完全マニュアル」（中経出版）、他

〈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

〈参照ホームページ〉

睡眠健康大学　http://sleep-col.com/
日本睡眠教育機構　https://jses.me/
中部大学生命健康科学研究所
http://sasjp.net/

会場　**豊橋商工会議所 9階 ホール**
豊橋市花田町石塚42-1　TEL.0532-53-7211

お問い合わせ　豊橋市医師会事務局
TEL.0532-45-4911
＊受付時間/午前9:00～午後5:00（土・日・祝日を除く）