

眠れない方に…

睡眠改善と脳の関係



講師 日本睡眠教育機構理事長
放送大学客員教授

宮崎 総一郎

皆さん、眠れていますか。適切な眠りとは朝起きた時に疲れが無く、昼間の活動に差し支えなければ、眠りは足りていると考えます。よく眠れない人のために、まず自分の不眠や眠気の程度を評価して、睡眠の質を改善する糸口を紹介します。

睡眠薬との不安のないつきあい方、繊細な脳と睡眠の密接な関係、うつ状態や認知症予防に役立つ対処法を解説します。

(講師記)



<講師紹介> 宮崎総一郎(みやざき そういちろう)

1954年、愛媛県市生まれ。秋田大学医学部卒業後、同大大学院修了。医学博士。ドイツ、アメリカへの留学後、秋田大学耳鼻咽喉科で鼻呼吸障害が睡眠に及ぼす影響についての研究に着手。滋賀医科大学睡眠学講座特任教授を経て、2016年より本年3月まで、中部大生命健康科学研究所特任教授。睡眠の質改善による認知症予防などにも取り組む。著書に「睡眠学」(KADOKAWA)、共著に「睡眠学Ⅰ：眠りの科学入門」(北大路書房)、「睡眠と健康」(放送大学教育振興会)など多数。

日時 2025/6/3, 6/17 火曜日 10:30~12:00

受講料 会員 5,610円

[受講料 4,840円 / 教材費 440円 / 設備費 330円]

※入会金・受講料等は消費税10%を含む金額です。

※ご入会の優待制度をご利用の方はお申し出ください。

※日程が変更されることがありますので、ご了承ください。

※講師の病気や受講者が一定数に達しない場合などには、講座を中止することがあります。

電話窓口受け付け時間：月・木・日 9:30~16:30 火・水・金・土 9:30~17:30

 朝日カルチャーセンター

〒460-0008

名古屋市中区栄3丁目4番5号 スカイル10階

TEL 052-249-5553