

子どもから高齢者まで～各世代に応じた睡眠力向上作戦

睡眠は日常生活において欠かせないもので誰もが毎日行っているものでありますが、現代のストレス社会では、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「朝早く目覚める」「日中眠くなる」などの問題を老若男女問わず抱えている方が増えてきています。その問題が、実は、睡眠障害であることも…。

そこで、本講座では、こどもの睡眠から高齢者まで医学的な面や生活リズムの面について正しく理解し、良眠を得るための方法や生活習慣について、最新の知見を基に、その知見と応用をわかりやすく県民に伝えて、県民の病気の予防や健康福祉に貢献したいと考えています。

日 程

第1回 令和5年2月3日(金) 18:30～19:30

「睡眠メカニズムの発達と睡眠障害について」

秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座
教授 太田 英伸

第2回 令和5年2月10日(金) 18:30～19:30

「世代に応じた休息と活動パターンの特徴とその改善方法」

秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座
教授 久米 裕

第3回 令和5年2月17日(金) 18:30～19:30

「不眠症の認知行動療法(CBT-I)」

秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 理学療法学講座
准教授 上村佐知子

第4回 令和5年2月24日(金) 18:30～19:30

「よく眠れるための生活習慣について」

秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座
助教 津軽谷 恵



開催方法

Zoomによる遠隔講義

参加申込者には、後日、講義当日のzoom情報をお知らせいたします。**パソコン、タブレット、スマートフォンでご参加ください。**

対 象

どなたでも

定 員

100名

ウラハつづく

