

こころとからだの 健康づくり

睡眠はこころとからだの休養に欠かせないものです。また、睡眠はストレスや血圧とも大きく関係しています。からだのメカニズム、睡眠の重要性、良質な睡眠の取り方について学び、自らのこころの健康づくり、介護予防に取り組みましょう。

とき

11月28日（火）

14:00～15:30（開場：13:00）

入場無料
申込不要

ところ

チェリヴァホール3階大会議室

内容

演題：「睡眠と健康」

講師：堀 泰典 氏

（医学博士、歯学博士、薬学博士、雲南市特別名誉顧問）



- ・子どものように生活をするとう健康になる?!
- ・短く小刻みにとる睡眠が効果的?!
- ・血圧には日内リズムがあり、昼は高く夜は低くなる?!
- ・上手な目覚め方、起き方があります!
- ・あくびを我慢するのはストレスの元?! などなど・・・

睡眠に関わる興味深いお話が聞けます!

