

健康セミナー

【 眠る門には、福きたる 】

～よく眠った人には、かなわない～



私達現代人は、24時間社会・ストレス社会・情報社会等の影響で、国民の5人に1人は睡眠の悩みを抱えていると言われ、大きな社会問題になっています。

睡眠不足が積み重なり、多大な睡眠負債を抱えてしまうと心や体にトラブルを引き起こすリスクがあります。そのため、私達は睡眠時に疲労している脳を積極的に休ませることが必要となっています。

セミナーの内容



- ◆ 仮眠と認知症リスクの関係
- ◆ 良質な睡眠をとるためのストレッチ(福寿体操)
- ◆ 年齢別睡眠リズムの違いについて
- ◆ 生活習慣、寝室環境の見直しで質の良い睡眠を

【日 時】 令和5年1月27日(金) 午後1時30分～午後3時

【場 所】 東海市立商工センター 3階 中会議室

【定 員】 30人(定員になり次第締め切ります)

【参加料】 無料

【講 師】 (社)日本睡眠教育機構認定

上級睡眠健康指導士 田森 雄治 氏

【申込み】 令和4年12月15日(木)から

商工センター☎0562-33-7772へ

主催:東海商工会議所