

～高齢者が『快眠のコツ』を『睡眠のプロ』から学ぶ～ 好評につき満員御礼！専門家による『睡眠講演会』を開催（9/9）

スポーツ健幸日本一を目指す龍ヶ崎市では、高齢者の「質の高い睡眠」を図るため、令和元年9月9日（月）に龍ヶ崎市役所附属棟1階第1会議室で『睡眠講演会』を開催します。

当日は、東北大学大学院医学系研究科教授の尾崎章子氏を講師に迎え、「快眠のコツ」をテーマに講演をいただきます。

「快適な睡眠が心と体にどのような効果をもたらすのか」から「ぐっすりとは眠るための対処法」まで、『睡眠のプロ』が参加者の快適な眠りに導くための極意（ツボ）を幅広い観点により伝授してくれます。

また、睡眠は健康維持に必要不可欠であり、精神的な観点より「自殺」と密接な関係があると数多くの疫学調査で明らかにされています。そこで当講演会は、自殺対策基本法において実施される「自殺予防週間（9/10～9/16）」の取組みの一環として開催します。

なお、当講演会は、好評により当初の定員（50名）を大幅に超えたため、募集を終了しています。

報道機関の皆様には、当日の取材方よろしくお願いたします。

【尾崎章子氏のプロフィール】

東北大学大学院医学系研究科 保健学専攻 老年・在宅看護学、教授
日本在宅看護学会 理事/日本睡眠学会 評議員/ケアの哲学学会 世話人
「すこやかな眠りを導くための看護実践ハンドブック」（社会保険研究所）
「不眠の医療と心理援助」（金剛出版）等の書籍を出版



▲去年の睡眠講演会の様子

- | | |
|------|--------------------------------|
| ■日 時 | 令和元年9月9日（月）午後1時30分から午後3時まで |
| ■場 所 | 龍ヶ崎市役所附属棟1階第1会議室（所在地：龍ヶ崎市3710） |
| ■主 催 | 龍ヶ崎市 |
| ■資 料 | 開催チラシ |

担当課

龍ヶ崎市 健康づくり推進部 健幸長寿課 地域包括支援センター
担当者：生井（なまい）
連絡先：0297-62-8686（直通）