

# 健康（睡眠）コース



## 「眠活」で健康増進 ～よりよい眠りをあなたに～

「人生の3分の1は睡眠」と言われ、質の高い睡眠はよりよい人生につながります。また、睡眠不足や質の悪い睡眠は、成長や健康、生活全般に大きな影響を与えていると言われています。

本講座では、睡眠の意味や体への影響を学ぶとともに、質の高い睡眠を得るための方策を考えました。健康づくりの第一歩を、質の高い睡眠から始めてみましょう。

### 第1回

#### なぜ眠るの？

～睡眠のフ・シ・ギ～

5月15日(水)

久留米大学医学部神経精神医学講座  
講師

比江嶋 啓至 先生

睡眠の仕組と役割を分かりやすく体系的に説明。時折、動植物の睡眠にも触れ、トリビアを交えて健康に大切な睡眠について講義。



### 第2回

#### 心地よい眠りのために①

～最新寝具情報～

5月22日(水)

三年坂阿波屋  
代表取締役社長

安達 千代太 先生

寝具専門店の研究を、最新の敷マットや枕のサンプルを使って紹介。体に合った敷寝具と枕を選ぶことの大切さをデータを基に解説。



### 第3回

#### 心地よい眠りのために②

～睡眠の悩み解消します～

5月29日(水)

ムーンムーン(株)  
睡眠改善課長

丸山 晴美 先生

睡眠改善法として、朝日を浴びて体内時計をリセットしたり、腸内環境を整える必要性を解説。睡眠・健康の質を可視化するチェック方法や無料アプリも紹介。



### 第4回

#### 各年代で直面する睡眠課題と

その対処法 ～よい睡眠のための生活づくり～

6月5日(水)

くわみず病院  
副院長（睡眠センター長）  
福原 明 先生

診察経験と最新資料を基に様々な睡眠課題と対処方法を解説。食事や飲酒の影響、睡眠のリズム、交代制勤務、産後の睡眠問題など多岐に渡り紹介。



### 第5回

#### 質の高い睡眠作りと維持のために

～今日からできること～

6月12日(水)

久留米大学医学部神経精神医学講座  
助教

小浦 冬馬 先生

脳と体の休養と健康に影響する睡眠の質の大切さを解説。「睡眠制限法」で睡眠スケジュールを管理して自分に合った睡眠時間を知る方法も紹介。



#### ▲講座の様子

睡眠に関する問題や情報を多角的に学ぶ受講者からは質問もたくさんありました



#### ▲最新の寝具を紹介

サンプルを使って体圧を分散する敷マットレスの効果を解説

## 受講生の感想

- ・「ねつきが悪い、途中で2回起きるために睡眠時間が短い」と困っていましたが。講座で良いことを教わりました。実際にやってみようと思います。
- ・睡眠について学術的なことから、寝具店のオーナー、光目覚まし時計（朝日と同等の光で体内時計をリセットする）の民間会社の方、実際に臨床で多くの患者さんと接しておられる医師の方など、テーマに対して多面的な視点から繰り広げられ、とても面白い講座でした。どの講師の方も、ふとした疑問に気さくに回答していただき感謝です。