

不眠がもたらす健康リスク

～睡眠のメカニズムと快眠のポイント～

令和3年2吉日

甲府市介護保険をよくする会

代表 保坂 勢津子

人生の3分の1を占める「睡眠」は、私たちの脳と体を休めるだけでなく、生活の質の向上にも関わります。睡眠不足によって起こる健康への影響も心配されるため、良質な睡眠をとることが必要といえます。

昨今、新型コロナウイルス感染拡大により、テレワークや時差出勤などいつもとは違った生活習慣となり、規則正しい生活ができないなど、生活のリズムが崩れ、睡眠時間にも変化が現れることがあります。

今回の学習会では、日本人の睡眠事情や、快眠を得るためにはなどを中心に、専門的な立場からわかりやすくお話しを伺う機会を設けました。

■ 日 時 令和3年3月6日（土）

■ 受 付 13：30～

■ 学習会 14：00～16：00



■ 講 師 石田 俊人氏 パラマウントベッド株式会社 横浜支店
健康事業部 睡眠改善インストラクター

■ 場 所 いけだの里ホール
甲府市下飯田1丁目2-17（裏面地図参照）

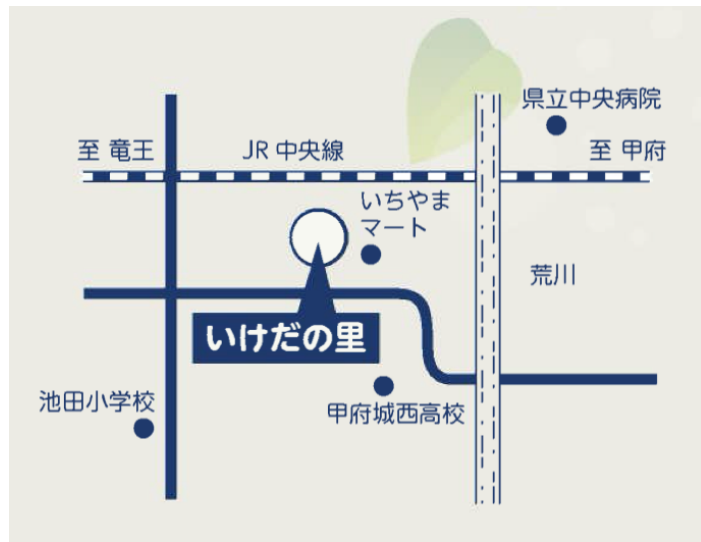
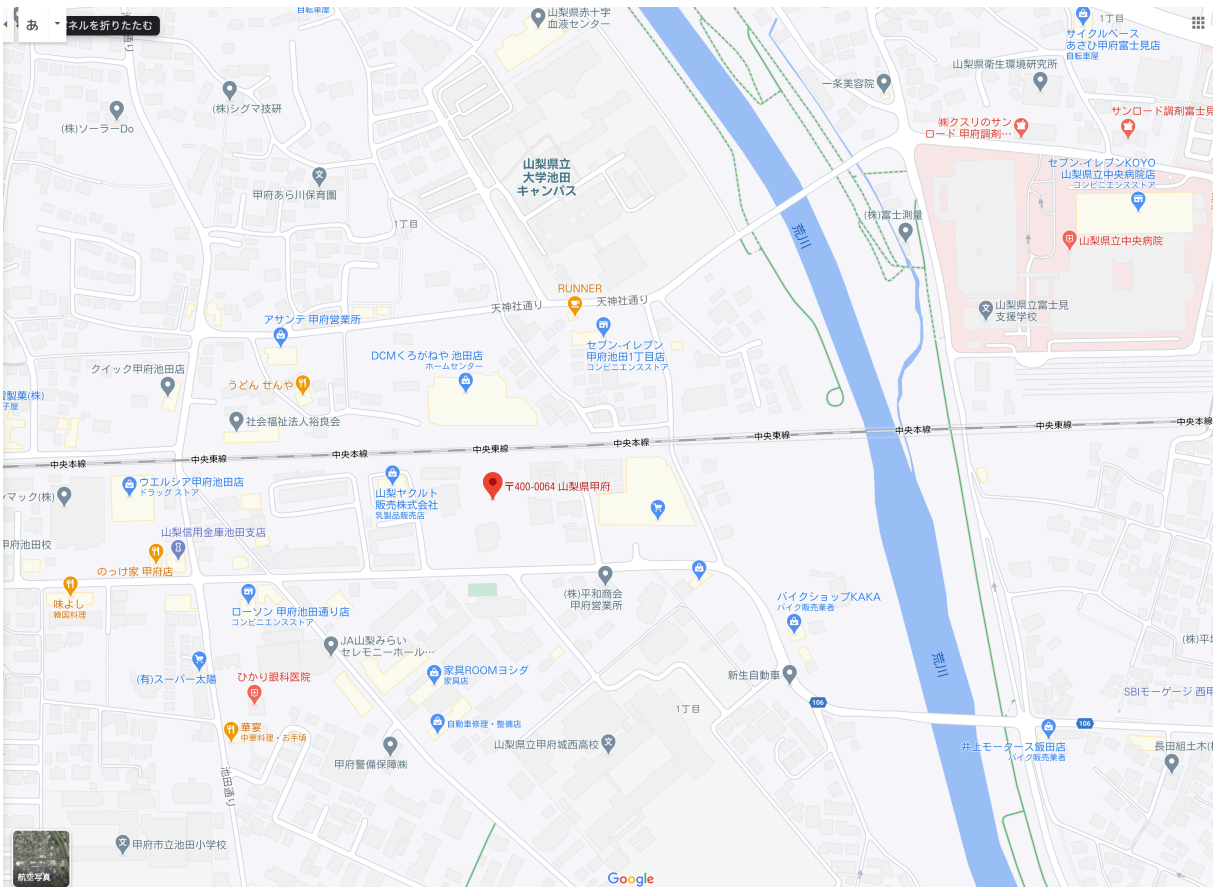
■ 主 催 甲府市介護保険をよくする会

<http://kofu-yokusurukai.com/>

電話 080-2552-2224

当会協賛企業様（順不同・敬称略）

株式会社シダー・株式会社エ・ビーナ・おさだクリニック・ふじ内科クリニック
日本調剤株式会社・株式会社アトム薬局・生活共同ユーコープ・（有）アルファーキッド



いけだの里

甲府市下飯田1丁目2-17