

「睡眠はこころや脳の健康を守る」 ～ぐっすり眠れるコツを教えます～

健康ポイント対象事業
2ポイント

1、目的 内村先生は「睡眠中はストレスから解放されるため、心や脳が十分に休息をとることができるのです」と言われています。自分の睡眠を知り、上手な睡眠の方法を学び、効果的な睡眠による健康づくりを推進する講演会です。

2、日時 **3月28日（木）10時～11時30分**

受付開始時間…9時30分～

3、場所 **川崎町保健センター**

4、内容 テーマ 「睡眠はこころや脳の健康を守る」～ぐっすり眠れるコツを教えます～

久留米大学 副学長・医学部長

講師 久留米大学医学部神経精神医学講座 教授

学校法人久留米大学 理事・評議員

久留米大学高次脳疾患研究所 所長

ウチ ムラ ナオ ヒサ
内村 直尚先生

内村直尚先生

（略歴）

1982年3月 久留米大学医学部卒業

2012年4月 久留米大学高次脳疾患研究所所長

2013年4月 久留米大学 医学部長

学校法人久留米大学

理事・評議員

2016年10月 久留米大学 副学長

（主な著書）

「不眠とストレス」創元社大阪2105

「睡眠薬の適正使用・休薬ガイドラ

イン」じほう東京2014 など



こころサポーター学習会とは、うつや自殺の要因である様々なストレスを、身近な問題として理解し、ストレスの要因の軽減など、「こころの健康づくり」に必要な予防策により日々の生活や活動の中で他者への「気づき」ができ、「聞く」「つなげる」対応を実践できることを学ぶ教室です。

【申込・問い合わせ先】川崎町健康づくり課（川崎町保健センター） 電話（直通）72-7083・（代表）72-3000（内線478・479）