

2018年11月23日（金・祝）・24日（土）・25日（日） 東京

第18回「睡眠健康指導士 上級講座」プログラム

	番号	時間	講義名	講師
1日目 11/23 (金・祝)		9:20-9:30	ガイダンス	日本睡眠教育機構
	1	9:30-10:20	「睡眠の歴史」	北浜 邦夫（日本睡眠教育機構）
	2	10:30-11:40	「睡眠構築」	林 光緒（広島大学）
	3	11:50-13:00	「パワーナップ」	林 光緒（広島大学）
		13:00-13:40	昼休憩	
	4	13:40-14:50	「夢の意味」	北浜 邦夫（日本睡眠教育機構）
	5	15:00-16:10	「睡眠障害」	伊藤 洋（慈恵会医科大学）
	6	16:20-17:30	「時間栄養学」	柴田 重信（早稲田大学）
2日目 11/24 (土)	7	9:30-10:40	「睡眠と認知症予防」	宮崎 総一郎（中部大学・日本睡眠教育機構）
	8	10:50-12:00	「睡眠と社会」	高橋 正也（労働安全衛生総合研究所）
	9	12:10-13:20	「4週間で不眠を改善」	岡島 義（東京家政大学）
		13:20-14:00	昼休憩	
	10	14:00-15:10	「働く世代への睡眠指導」	田中 秀樹（広島国際大学）
	11	15:20-16:30	「笑いを活用した高齢者睡眠指導」	田中 秀樹（広島国際大学）
	12	16:40-18:00	演習：睡眠教育（グループワーク）	佐藤 尚（日本睡眠教育機構） 藤原 徳子（ビジネスファーム）
3日目 11/25 (日)	13	9:30-10:40	「生物リズムと光」	福田 一彦（江戸川大学）
	14	10:40-11:00	質疑・応答	
	15	11:00-11:50	認定試験	日本睡眠教育機構

※各日、講座の30分前より受付開始します。

講義名・内容について変更になる場合がありますので、ご了承下さい