

2020年7月23日（木・祝）・24日（金・祝）・25日（土）

第23回「睡眠健康指導士上級講座 オンラインZOOM開催」プログラム

	番号	時間	講義名	講師
1日目 7/23 (木・祝)		9:20-9:30	ガイダンス	日本睡眠教育機構
	1	9:30-10:20	「睡眠と認知症予防」	宮崎総一郎 (中部大学・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	「昼寝と生体リズム」	林 光緒 (広島大学)
		13:00-13:50	昼休憩	
	4	13:50-15:00	「睡眠・覚醒のメカニズム」	山中章弘(名古屋大学)
	5	15:10-16:20	「睡眠薬」	山中章弘(名古屋大学)
	6	16:30-17:30	演習 1「女性の睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	7	17:40-18:40	演習 2「高齢者の睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
2日目 7/24 (金・祝)	8	9:30-10:40	「睡眠障害とその対処」	岡 靖哲 (愛媛大学)
	9	10:50-12:00	「睡眠と光」	小山 恵美 (京都工芸繊維大学)
	10	12:10-13:20	「不眠の認知行動療法Ⅰ」	足達 淑子 (あだち健康行動学研究所)
		13:20-14:10	昼休憩	
	11	14:10-15:20	「不眠の認知行動療法Ⅱ」	足達 淑子 (あだち健康行動学研究所)
	12	15:30-16:30	演習3 睡眠講話の作り方Ⅰ	宮崎総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	13	16:40-17:40	演習4 睡眠講話の作り方Ⅱ	宮崎総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
3日目 7/25 (土)	14	9:30-10:40	「睡眠と労働」	森国 功 (サーカディアン・テクノロジーズジャパン・ 日本睡眠教育機構)
	16	10:40-11:00	質 疑・振り返り	
	17	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