

2021年2月27日（土）・28日（日）・3月7日（日）

第25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 2/27 (土)		9:20-9:30	ガイダンス	日本睡眠教育機構
	1	9:30-10:40	「睡眠構築」	林 光緒 (広島大学)
	2	10:50-11:40	演習1「睡眠の評価」	宮崎総一郎 (中部大学) 石郷景子 (大垣市民病院)
	3	11:50-13:00	「睡眠と体内時計」	田原 優 (早稲田大学)
		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」	普天間 国博 (嬉野が丘サマリヤ人病院)
	6	16:30-17:40	「睡眠と社会」	森国 功 (サーカディアンテクノロジー・ジャパン)
2日目 2/28 (日)	7	9:30-10:40	「睡眠障害」	堀口 淳 (島根大学)
	8	10:50-12:00	「睡眠と光」	樋口 重和 (九州大学)
	9	12:10-13:20	「赤ちゃんの睡眠改善」	足達 淑子 (あだち健康行動学研究所)
		13:20-14:10	昼休憩	
	10	14:10-15:20	演習2「地域での睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	11	15:30-16:30	演習3 睡眠講話の話し方	藤原 徳子 (ビジネスファーム)
	12	16:40-17:40	演習4 睡眠講話の作り方	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
3日目 3/7 (日)	13	9:30-10:30	演習5 睡眠講話の実際	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	14	10:40-11:50	「睡眠と栄養」	鈴木 志保子 (神奈川県立保健福祉大学)
		11:50-12:10	質 疑・振り返り	
		12:10-13:10	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