

2021年7月10日（土）・11日（日）・17日（土）

第26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 7/10 (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	10:50-12:00	「睡眠・覚醒のメカニズム」	櫻井 武 (筑波大学)
	3	12:10-13:00	演習1「不眠の対処-筋弛緩法」	田村 典久 (広島大学)
		13:00-13:50	昼休憩	
	4	13:50-15:00	「睡眠と体内時計」	田原 優 (早稲田大学)
	5	15:10-16:10	「睡眠と社会」	高橋 正也 (労働安全衛生総合研究所)
2日目 7/11 (日)	6	16:20-17:40	「睡眠と環境」	松浦 倫子 (北海道大学)
	7	9:30-10:40	「睡眠と栄養」	鈴木志保子 (神奈川県立保健福祉大学)
	8	10:50-12:00	「睡眠と光」	樋口 重和 (九州大学)
	9	12:10-13:00	演習2「睡眠講話の話し方」	藤原 徳子(ビジネスファーム)
		13:00-13:50	昼休憩	
	10	13:50-15:00	「睡眠障害」	伊藤 洋 (慈恵会)
	11	15:10-16:30	演習3「地域での睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
3日目 7/17 (土)	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)
	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	「睡眠と認知症予防」	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
		11:50-12:10	質 疑・振り返り	
		12:10-13:00	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