

2021年11月13日（土）・14日（日）・21日（日）

第27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 11/13 (日)		9:10-9:20	ガイダンス	日本睡眠教育機構
	1	9:20-10:40	「睡眠構築」	林 光緒 (広島大学)
	2	10:50-11:50	「睡眠と脳」	毛内 拓 (お茶の水女子大学)
	3	12:00-13:00	「睡眠のメカニズム」	山中 章弘 (名古屋大学)
		13:00-13:50	昼休憩	
	4	13:50-15:00	演習1「地域での睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	5	15:10-16:20	「睡眠と労働」	森国 功 (サーカディアンテクノロジー・ジャパン)
	6	16:30-17:40	「睡眠と環境」	水野 一枝 (和洋女子大学)
2日目 11/14 (日)	7	9:20-10:20	「睡眠時無呼吸症候群」	安藤 眞一 (九州大学)
	8	10:30-11:40	演習2「睡眠の評価」	駒田 陽子 (明治薬科大学)
	9	11:50-13:00	「睡眠と光」	福田 一彦 (江戸川大学)
		13:00-13:50	昼休憩	
	10	13:50-15:00	「睡眠障害」	普天間 博 (琉球大学)
	11	15:10-16:10	演習3「睡眠講話の話し方」	藤原 徳子 (ビジネスファーム)
	12	16:20-17:40	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 11/21 (日)	13	9:20-10:30	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	10:40-11:40	「睡眠と認知症」	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
		11:40-12:10	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