

2022年2月12日（土）・13日（日）・20日（日）

第28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 2/12 (土)		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	「睡眠と体内時計」	山仲勇二郎 (北海道大学)
	3	12:00-13:00	「睡眠・覚醒のメカニズム」	櫻井 武 (筑波大学)
		13:00-13:50	昼休憩	
	4	13:50-15:00	演習1「簡易CBTIと筋弛緩法」	田村 典久 (広島大学)
	5	15:10-16:20	「睡眠と社会」	高橋 正也 (労働安全衛生総合研究所)
2日目 2/13 (日)	6	16:30-17:40	「睡眠と光」	小山 恵美 (京都工芸繊維大学)
	7	9:20-10:20	「よくある睡眠障害」	岡 靖哲 (愛媛大学)
	8	10:30-11:40	「睡眠と環境」	松浦 倫子 (北海道大学)
	9	11:50-13:00	「動物の時間からみた睡眠」	本川達雄 (東京工業大学)
		13:00-13:50	昼休憩	
	10	13:50-15:00	演習2「地域での睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	11	15:10-16:10	演習3「睡眠講話の作り方」	藤原 徳子 (ビジネスファーム)
3日目 2/20 (日)	12	16:20-17:40	演習4「睡眠講話の話し方」	藤原 徳子 (ビジネスファーム)
	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