

2022年6月18日（土）・19日（日）・26日（日）

第29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 6/18 (土)		9:10-9:20	ガイダンス	日本睡眠教育機構
	1	9:20-10:50	「睡眠構築」	林 光緒 (広島大学)
	2	11:00-12:00	「脳の理解-睡眠と関連して-」	毛内 拓 (お茶の水女子大学)
	3	12:10-13:10	「睡眠・覚醒のメカニズム」	山中 章弘 (名古屋大学)
		13:10-14:00	昼休憩	
	4	14:00-14:50	演習1「簡易CBTIと筋弛緩法」	田村 典久 (広島大学)
	5	15:00-16:00	「夏の睡眠環境」	水野 一枝 (和洋女子大学)
	6	16:10-17:20	「睡眠と光」	樋口 重和 (九州大学)
2日目 6/19 (日)	7	9:20-10:20	「不眠症とその影響」	伊藤 洋 (慈恵大学)
	8	10:30-11:40	「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)
	9	11:50-13:00	「人生を変える食事習慣」	大池 秀明 (農業・食品産業技術総合研究機構)
		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)
	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)
3日目 6/26 (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