

2022年10月15（土）・16日（日）・23日（日）

## 第30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 10/15 (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	「睡眠・覚醒のメカニズム」	山中 章弘 (北京脳科学研究所)
	3	12:10-13:10	「睡眠環境」	松浦 倫子(北海道大学)
		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	「脳の理解-睡眠と関連して-」	毛内 拓 (お茶の水女子大学)
2日目 10/16 (日)	6	16:10-17:20	「睡眠と光」	樋口 重和 (九州大学)
	7	9:20-10:20	「睡眠障害」	普天間 国博 (琉球大学)
	8	10:30-11:30	「睡眠と社会」	高橋 正也 (労働安全衛生総合研究所)
	9	11:40-12:40	「体内時計と食事・睡眠」	大池 秀明 (農業・食品産業技術総合研究機構)
		12:40-13:40	昼休憩	
	10	13:40-14:40	「女性の睡眠」	駒田 陽子 (東京工業大学)
	11	14:50-16:10	演習2「地域での睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
3日目 10/23 (日)	12	16:20-17:20	演習3「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	9:20-10:30	演習4「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	「睡眠と認知症予防」	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