

子どもから高齢者まで～各世代に応じた睡眠力向上作戦

睡眠は日常生活において欠かせないもので誰もが毎日行っているものでありますが、現代のストレス社会では、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「朝早く目覚める」「日中眠くなる」などの問題を老若男女問わず抱えている方が増えてきています。その問題が、実は、睡眠障害であることも…。

そこで、本講座では、こどもの睡眠から高齢者まで医学的な面や生活リズムの面について正しく理解し、良眠を得るための方法や生活習慣について、最新の知見を基に、その知見と応用をわかりやすく県民に伝えて、県民の病気の予防や健康福祉に貢献したいと考えています。

日 程

第1回 令和5年2月3日(金) 18:30~19:30

「睡眠メカニズムの発達と睡眠障害について」

秋田大学医学部保健学科作業療法学講座

教授 太田 英伸

第2回 令和5年2月10日(金) 18:30~19:30

「世代に応じた休息と活動パターンの特徴とその改善方法」

秋田大学医学部保健学科作業療法学講座

教授 久米 裕

第3回 令和5年2月17日(金) 18:30~19:30

「不眠症の認知行動療法 (CBT-I)」

秋田大学医学部保健学科作業療法学講座

准教授 上村佐知子

第4回 令和5年2月24日(金) 18:30~19:30

「よく眠れるための生活習慣について」

秋田大学医学部保健学科作業療法学講座

助教 津軽谷 恵



開催方法

Zoomによる遠隔講義

参加申込者には、後日、講義当日のzoom情報をお知らせいたします。パソコン、タブレット、スマートフォンでご参加ください。

対 象

どなたでも

定 員

100名

ウラハつづく



令和4年度 秋田大学公開講座
子どもから高齢者まで～各世代に応じた睡眠力向上作戦

	日時	講義題	講義概要
第1回	2月3日(金) 18:30~19:30	睡眠メカニズムの発達と 睡眠障害について 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座 教授 太田 英伸	睡眠・覚醒のバランスは年齢により異なります。 最近の知見から明らかになった睡眠のメカニズムを分かり易くお伝えします。合わせて、本講義では特に発達段階に合わせて子どもの睡眠をサポートする日常生活の工夫、睡眠障害の治療についてご説明します。
第2回	2月10日(金) 18:30~19:30	世代に応じた休息と活動 パターンの特徴とその改善 方法 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座 教授 久米 裕	人の日常生活における活動と休息のパターンは、代謝やホルモン分泌など体内調整に加えて、運動や食事・整容動作など身体的活動、他者と交流するような社会的活動、日照時間など生活環境を含む外的な刺激によって修正されます。本講義では、世代に応じて私たちの休息と活動の状態がどのように変化しやすいかお伝えするとともに、その改善方法について一緒に考えます。
第3回	2月17日(金) 18:30~19:30	不眠症の認知行動療法 (CBT-I) 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 理学療法学講座 准教授 上村佐知子	日本人の1/3は何らかの不眠を抱えているそうです。この回では、不眠症の認知行動療法(CBT-I: Cognitive behavioral therapy for insomnia)を通して、これまで気付かなかった睡眠に望ましくない行動パターンや考え方について学習するとともに、睡眠力を高めるための仕掛けづくりを紹介します。
第4回	2月24日(金) 18:30~19:30	よく眠れるための生活習慣について 秋田大学大学院医学系研究科保健学 専攻 作業療法学講座 助教 津軽谷 恵	一日の日常生活動作の約1/3は睡眠です。この睡眠を質の高いものにすることは、QOL(生活の質)を高めることにもつながりますので、本講義では、普段から取り組める運動や環境設定など、より良い生活習慣についてご紹介します。

申し込み方法：以下 URL あるいは右記 QR コードからお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/EEvUmt14mP>

申し込み締め切りは、1月31日(火)

お問い合わせ：秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻作業療法学講座
津軽谷 恵

E-mai：megui@hs.akita-u.ac.jp

