

心身ともに健康～ 「睡眠」を考える

「わずかな睡眠不足が、日々積み重なることで睡眠負債に陥り、心身に悪影響を及ぼす恐れがある」と言われるようになってきました。そのためには日常の生活リズムの中で、良好な睡眠を増やすことが必要となります。

本講演では、日常生活で睡眠を上手にとるための知恵をお伝えいたします。



2018年 12月1日 土

参加無料

時間 12:50～16:10

会場 人間総合科学大学 蓮田キャンパス 大教室 (定員 300名)

プログラム

12:50-13:00 開会挨拶 保健医療学部長 浅野 和仁

13:00-13:45 実践 「睡眠と健康障害
～快適に眠るためにできること～」
保健医療学部看護学科 講師 中里 陽子

13:45-14:30 講演1 「睡眠と運動について考えてみよう」
保健医療学部リハビリテーション学科長 教授 齋藤 信夫

14:30-14:45 休憩 15分

14:45-15:30 講演2 「枕とマットレスの科学」
保健医療学部リハビリテーション学科 義肢装具学専攻主任 教授 坂井 一浩

15:30-16:00 パネルディスカッション 【コーディネーター】 坂井 一浩
齋藤 信夫
中里 陽子

16:00-16:10 閉会挨拶 学長 久住 武

申込方法

1. 本学ホームページの応募フォームよりお申込みください。

〈応募フォーム QR コード〉



<https://bit.ly/2Ex2ALF>

2. eメールまたは電話でのお申し込みは、以下の6点をお知らせください。

- ①「12月1日生涯学習公開講座希望」
- ②氏名 ③住所 ④電話番号
- ⑤参加人数 ⑥この講座を知ったきっかけ

●お問い合わせ・お申込みはこちら

048-749-6111
admin@human.ac.jp



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込1288 <http://www.human.ac.jp/>

人間総合科学大学へのアクセス

蓮田キャンパス

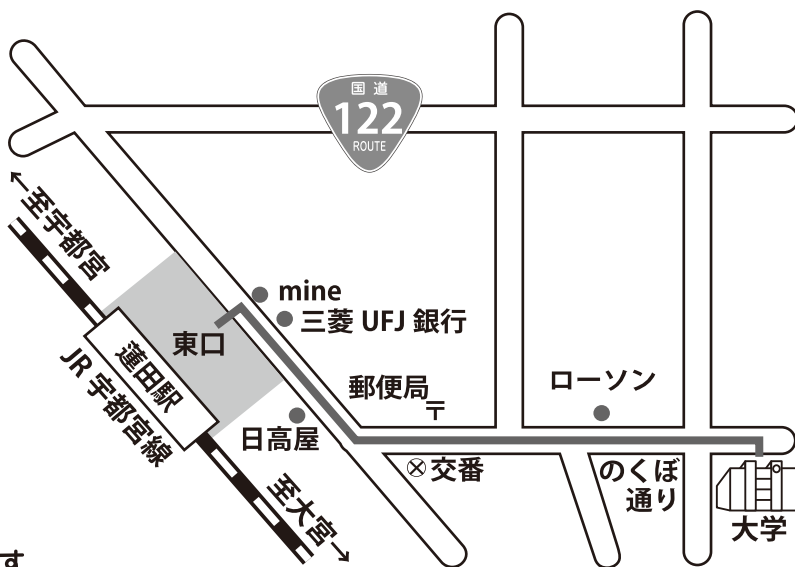


◆JR 宇都宮線蓮田駅東口から徒歩 13 分

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288

TEL : 048-749-6111 / 9:00 ~ 17:00

※お車でのご来校はご遠慮いただいております



食育 ビジネス 心理
調理 スポーツ 健康
商品開発 農 栄養
微生物

What's HFS?



「おいしい」×「ヘルシー」で私たちの未来をつくる
ヘルスフードサイエンス学科
栄養士養成課程

人類は「人間とは何か」というテーマに改めて突き当たっている。

ヒューマン — 私たち人類の壮大な物語
生命誕生から人間の未来までを見せる統合科学

全国の紀伊國屋書店、有名書店、アマゾン等で発売中!!

大反響!! 次世紀を創造するために
— 本書を「いのち」のバイブルとして

人類は、21 世紀になって以降、これまでとは質の異なる地球規模の課題を抱え、多くの人間が孤立感を深め、人々は自立した自分を見失いつつある。「生命システム」「心身相関」「文化・文明」「人類進化」「AI、IoT」などから人類の未来像、医療のあり方、健康の意味、生命の価値を探る。

【著者】 久住 真理くすみ まり)
久住 武くすみ たけし)
【発行】 人間総合科学大学
【発売】 紀伊國屋書店
【定価】 ¥2,300+税
【仕様】 B5 194p オールカラー



ISBN978-4-87738-510-1



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学