

# 睡眠と心身の健康

睡眠のリズム

整ってますか

「質の良い睡眠」をとるためのポイントって？

現代人は睡眠・覚醒リズムの破綻を来たしやすい環境に晒されています。睡眠医学、精神医学を専門とする講師が、睡眠の最新知識と「質の良い睡眠」をとるためのポイントについてお話しします。

参加  
無料

公演日時

12月5日(土)

14:00～16:00

4会場  
ライブ  
配信

- 板橋区 グリーンホール2階
- 北区 北とぴあ スカイホール
- 豊島区 池袋保健所1F 講堂
- 練馬区 大泉勤労福祉会館

予約制  
各会場  
50名まで

講師

すずきまさひろ

鈴木正泰

日本大学医学部精神医学系  
主任教授

主催

慈雲堂病院

(東京都区西北部  
精神科医療地域連携事業)

後援

板橋区、豊島区、北区、練馬区

問合せ先

慈雲堂病院

03(3928)6511

# 睡眠と心身の健康

心身の健康を保つためには「質の良い睡眠」が必要不可欠ですが、社会の国際化や24時間化、シフトワークやテレワークなどの働き方の変化、インターネット・スマートフォンの普及などにより、現代人は睡眠・覚醒リズムの破綻を来しやすい環境に晒されています。良質な睡眠をとるためには、睡眠障害を見逃さないこと、睡眠習慣に関する正しい知識を身につけることが重要です。睡眠医学、精神医学を専門とする講師が、睡眠の最新知識と「質の良い睡眠」をとるためのポイントについてお話しします。



## 講師紹介 鈴木正泰

日本大学医学部精神医学系  
主任教授

2002年日本大学医学部卒業。  
日本大学医学部精神医学教室、  
イタリアSan Raffaele大学等を経て、  
2020年より現職。  
睡眠障害、精神疾患の臨床・研究に従事。医学博士。

2020年

12/5  
14:00 ~ 16:00  
土

板橋区

グリーンホール2階

北区

北とぴあ スカイホール

豊島区

池袋保健所1Fホール

練馬区

大泉勤労福祉会館

参加  
無料

予約制  
各会場  
50名まで

\*今回は4会場ライブ配信となります。

※下記のお申し込み書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください。  
※メールでのお申し込みの場合はkouza@jiundo.or.jpまでメールでお申し込みください。

慈雲堂病院 行 睡眠と心身の健康 お申し込み書			
FAX 03-3928-6626			
フリガナ			
お名前			
お電話	( )		
ご職業	ご同伴者様 いらっしゃる場合は ご記入ください。		

主催

慈雲堂病院

(東京都区西北部精神科医療地域連携事業)

協賛

板橋区、豊島区、北区、練馬区

問合せ先

慈雲堂病院

03(3928)6511