

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座



「眠りたくてもなかなか眠れない」、
「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？
眠りと健康の意外な関係をご紹介します

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	2回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：最適な「睡眠」を考える

監修 株式会社ニューロスペース

人生100年時代！ くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

- 睡眠についての正しい知識を『知る』、よい睡眠をとるための方法を『実践する』、ご自身にとってよい睡眠を『実感する』の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介

第二回 テーマ：よい睡眠のための睡眠環境

監修 株式会社ニューロスペース

よい睡眠とれていますか？ ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

- 寝具（枕、布団、マットレス等）選びのポイント
- 寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- 「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法

