

## ■性と生殖に関する健康と権利についての講座

# 「睡眠と健康 ～ぐっすり眠れるコツ～」を開催しました。

●日 時 2017年10月21日(土) 14:00～16:00

●場 所 「ほっと越谷」セミナールーム

●参加者 30人(女性24人、男性6人)



睡眠不足は生活にさまざまな悪影響を与えるとの指摘もされています。質の良い睡眠をとり自己の健康を適切に管理・改善するための方法を専門家から学びました。

性と生殖に関する健康と権利についての講座

2017 ほっと越谷

## 睡眠と健康

～ぐっすり眠れるコツ～

12月3日(日) 13:00～16:30  
(※当日は動きやすい服装でお越しください)

■費用: 無料(駐車場・駐車場は有料)  
■対象: 市内在住・在勤・在学の人、テーマに関心のある人 30人(申込み数) ※男性の参加も可  
■保費: あり(要予約) / 1歳半～就学前まで。緑の切符は11月24日(金)  
■申込み: 来所、電話、ファクス、ホームページで受付(催費申込者は来所、電話で申込み)

講師: 北島義典さん  
(埼玉薬科大学保健医療福祉学部健康増進学科 准教授)  
住民主体の健康なまちづくり、不眠予防のための身体活動プログラムの開発などの研究を推進中。専門は健康教育学、運動疫学、公衆衛生学、体力科学。

現代人の睡眠時間は、男女ともに減少しています。特に更年期の女性の場合、更年期外來を受診した閉経前後の50%以上が中等度以上の不眠を抱えているとの結果も出ています。また、睡眠不足は生活にさまざまな悪影響を与えるとの指摘もされています。質の良い睡眠をとり自己の健康を適切に管理・改善するための方法を専門家から学ぶ講座です。

※本「ほっと越谷」も「ほっと越谷」に「ほっと越谷」の開催を支援する企業・団体・個人・法人・団体の皆様へご協力をお願いします。

【申込み・問合せ・会場】 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」  
〒343-0025 越谷市大沢3-6-1 バルデキタこし3階  
電話: 048-970-7411 / ファクス: 048-970-7412 (月曜・祝日は休演)  
ホームページアドレス: <http://bot-koshigaya.jp>

主催: 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」 / 協賛: 埼玉薬科大学



### 【参加者の感想】

- ・正常か異常かだけでなく年齢や生活に応じた睡眠ということも理解することが出来た。他の生物の話も面白かった。血圧や食事量が人それぞれである事を思えば睡眠時間も人それぞれである事は当然だと理解できた。
- ・寝付けない原因は加齢のためであるとの説明をされ、なっとくがいった。(生体リズムの変化)
- ・理論と実技が両立して楽しかった。
- ・睡眠の仕組みが良くわかった。(レム睡眠、ノンレム睡眠など)
- ・講義がわかりやすかった。日頃気になっている事がわかり安心できた。
- ・たいへん有意義な講座だった。多いに活用し、いい睡眠をとっていききたいと思った。今後もこのような講座を行ってほしいと思った。