

からだもこころも生き生き健康生活

第3回講座を開催しました

テーマ：よい睡眠を！認知症予防のために

- ◆ 日時：9月18日（水） 13:30-15:00
- ◆ 参加者：25名
- ◆ 講師：田中美智子教授
- ◆ 内容：認知症予防に向けて、睡眠に焦点をあてた講座を行いました。



参加者の皆さんはマイクをまわし、質問にも熱が入っていました。



参加者の皆さんは講義に聞き入っていました。



普段よく耳にする睡眠の大切さをデータをみながら分かりやすく解説して頂きました。



田中教授の優しい言葉かけに睡眠の大切さと日常生活を振り返る機会となりました。

- ◆ 参加者の声「睡眠が大切とはわかっていたつもりですが、今日改めて色々なお話を聞いて実感いたしました。ありがとうございました。」「普段考えたことのない睡眠について詳しく話を聞き、ためになりました。認知症予防のためにも眠りを大切にしたい。」

