

快適睡眠で健康づくり

～元気で健やかに過ごすための健康講座～

睡眠は、1日の疲れがたまった心と体をすっきりと整えてくれます。睡眠に問題があると、心に影響を及ぼすだけでなく、高血圧、心臓病など生活習慣病のリスクが上がるとも言われています。ぐっすり心地よく眠るためにはどんなことに気をつければ良いのか、一緒に考えてみませんか。

<日時> 平成28年10月23日(日)受付 12:00～

参加費：無料

<会場> **デザインプラザ HOFU 2階イベントホール**

(ゆめタウン防府西側) ※例年と会場が違います。御注意ください。

【駐車場】 デザインプラザ HOFU 駐車場(ゆめタウン防府北側)

I. 催し物 (12:00～13:00)

●体験コーナー：自分の体を知ろう！

血圧測定、ストレスチェック、血糖などの検査、乳がんモデル

●健康相談：気になることを聞いてみよう！

(医師・歯科医師・薬剤師・歯科衛生士・歯科技工士)

●展示コーナー：小中学生の歯科関連作品の展示・ピンクリボンコーナー



II. 講演 (13:00～) ※手話通訳・要約筆記も用意しています。

講演1 「そのいびき、ちょっとまずいかも!？」 (50分)

ささお歯科クリニック 口腔機能センター 院長 佐々生 康宏 先生

<ちょっと一息>

睡眠を促す運動をしてみましよう! (15分)

医療法人米沢記念 桑陽病院 健康運動施設 VIVA SOYO

健康運動指導士 重田 和弘 先生



講演2 「脳の老化と睡眠の老化～レストレスレックス症候群を中心に～」 (50分)

医療法人社団土屋医院 副院長 土屋 智 先生

◆健康づくりに向けた共同宣言

主催：防府三師会（防府医師会・防府歯科医師会・防府薬剤師会）

共催：防府市、山口県山口健康福祉センター、山口県歯科技工士会防府支部、山口県歯科衛生士会防府支部

後援：ほうふ日報、防日新聞、山口新聞、防府商工会議所

問い合わせ先：一般社団法人 防府薬剤師会 <電話：0835-38-4360>