



「すいみんの日」に眠育を 市民公開講座開催 【9月9日 東広島市市民文化センター】

広島国際大学（学長：焼廣益秀）と公益財団法人東広島市教育文化振興事業団、睡眠健康推進機構、エーザイ株式会社は9月9日、「すいみんの日」にちなんだ市民公開講座を開催します。

質の高い睡眠は脳や体の発達、認知症予防などに欠かせませんが、さまざまな要因による生活リズムの乱れから、人々の睡眠不足が問題視されています。

本講座では、睡眠改善研究を軸に一般市民や児童向けに啓発活動を行う田中秀樹教授（心理学科）をはじめ、各専門家から多世代の課題に焦点を当てた講演を実施します。本学も認定校である「大学認定睡眠改善インストラクター」の資格を有した大学生による快眠ワンポイント・アドバイスのコーナーも設けます。

つきましては、開催概要をお知らせしますので、取材で取り上げていただきたくよろしくお願ひします。

.....【開催概要】.....

1. 開催日時：2017年9月9日（土）13：00～
2. 講座名：秋の「すいみんの日」市民公開講座2017 東広島
笑顔を咲かす眠育と認知症予防～睡眠は健やかな発達、魅力・能力の発揮、福寿への栄養～
3. 場所：東広島市市民文化センター3階 アザレアホール
（東広島市西条西本町28-6）
4. プログラム：13：00～ 開会の挨拶
13：15～ 講演①睡眠教育の重要性
（睡眠・認知症予防プロジェクト中部大学推進センター長 教授 宮崎総一郎氏）
13：45～ 講演②眠り改善からの子育て支援
（愛媛大学医学部附属病院 睡眠医療センター長 岡靖哲氏）
14：10～ 講演③眠りと能力発揮、日中の眠気
（広島大学総合科学研究科 教授 林光緒氏）
14：50～ 講演④日常生活で効果的な認知症予防
（鳥取大学医学部 教授、日本認知症予防学会 理事長 浦上克哉氏）
15：20～ 講演⑤眠り改善からの心と体の元気づくり
（広島国際大学心理学部 教授 田中秀樹）
15：40～ 総合討論・質疑応答
16：00～ 大学生参加企画：快眠ワンポイント・アドバイス

■取材の申し込みおよび内容に関するお問い合わせ先

学校法人常翔学園 広報室（坂井） TEL：0823-27-3102、携帯：090-3038-9927