

参加
無料

令和5年度 精神保健福祉講座
「睡眠の悩みとその対策」
-眠りの質を高めるために-

人はなぜ眠るのでしょ

みなさんは人生の貴重な時間の3分の1を睡眠に費やしています。これは決して無駄なことではなく、そのあいだに脳は、昼間に処理しきれなかった気持ちを整理したり、記憶を定着させる働きをしています。

このように睡眠は身体的、精神的に必要な休息をとるために欠かせないだけでなく、日中の活動のための準備をしているのです。そのためこの睡眠が適切に保持されていないと、心身ともに不調をきたすおそれがありますし、逆に睡眠の質を上げることによって、生活の質も高まります。

講師

特定医療法人 研精会
稲城台病院 院長 永野 満氏



日時

令和6年3月15日(金)
14:00～15:30

場所

稲城市福祉センター
2階介護予防教室

定員

25名

・稲城市在住または在勤の方
・先着順となります

締切

令和6年3月12日(火)まで

申込
方法

電話・メール

問い
合わせ

稲城市社会福祉協議会
障害者地域活動支援センター
電話： 042-370-2480
メール： soudan@inagishakyo.org

講師紹介

稲城台病院院長 認知症疾患医療センター長 永野 満氏
(精神保健指定医、精神科専門医、医学博士)

昭和60年東北大学医学部卒。自治医科大学大学院卒(学位取得)。茨城県立友部病院、東京都立中部精神保健福祉センターを経て、平成15年稲城台病院副院長。平成26年より現職。

専門は統合失調症の精神病理学だが、臨床は躁うつ病、神経症、発達障害、認知症と幅広く取り組んでいる。稲城市唯一の精神科病院の院長として、地域精神医療システムの構築に尽力している。

会場アクセス



稲城市百村7 稲城市福祉センター
(稲城市社会福祉協議会)

- ・京王相模原線「稲城駅」下車徒歩7分
- ・JR南武線「稲城長沼駅」下車徒歩12分
- ・i(あい)バス「福祉センター前」下車 徒歩1分

※稲城市福祉センターの駐車場は台数に限りがあります。
お越しの際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。



障害者地域活動支援センター……どんな場所？

障害のある人たちが地域で安心して心豊かに暮らせるように、創作活動の場の提供や地域交流、相談などの支援をしています。関係機関との連携、ご家族やボランティア、地域の人たちと協力し、障害のある方が自分らしく生き生きと過ごせるように支援します。通称『地活(ちかつ)』と呼ばれています。

また、精神保健福祉に対する理解を広めていくことを目的に、「精神保健福祉講座」を年間に2回ほど開講しています。