

～ 自宅^でできる 不眠症 対策 ～

(1) 睡眠・不眠の3段階

不眠とは、「**熟睡**が出来ない」ことを言います。

良き睡眠は、眠気が襲ってきても入眠途中覚醒もなく「ああ、良く寝られた」と熟睡感を持つという**3**段階を経(へ)ます。

それに比べ不眠は、寝付けない(入眠困難)、途中で目が覚める(途中覚醒)、起床時寝た感がしない(熟睡感欠如)があります。

各症状によって治療法がそれぞれ異なります。



講師：東京家政大学名誉教授(医学博士整形外科医) **中村 信也**

(2) 不眠症とストレスを簡単に癒そう！

何百万人もの人々が睡眠薬や精神安定剤に依存しています。

ストレスの原因は、しばしばフラストレーションや不幸な生活状況からです。

しかし、これらの健康問題にどう対処すればよいのでしょうか？

ドイツ出身の M. Krames 氏が、

こうした心身症の発症とその治療法について解説します。

ご講演後には、クラメス教授に対するご質問に答えていただけます。

ドイツから来日された 名誉教授 **M・クラメス**

Krames 教授は、健康に関する著書を25冊執筆され、その多くは**日本語**で出版されています。



《質疑応答》

(3) 睡眠と心の安らぎを誘うアロマセラピー体験とご質問

(4) 不眠治療相談と体験学習

日時：6月**22**日(日曜日) 午後**3**時(15時)～

場所：流山市生涯学習センター(流山エルズ)**4**階(大会議室)

流山市中 110 電話 0471-50-7474 ◎駐車場 **100** 台OK

つくばエクスプレス線セントラルパーク駅下車徒歩 **3**分

会費：1000円(会員無料)

主催：特定非営利活動法人 健康教育学校

共催：一般社団法人 啓天いしずえの会

連絡先：鍼灸柏整骨院内 04-7172-5573



LINE予約