

ランチョンセミナーのご案内



水と、空気と、睡眠と。

 **TUK** 東洋羽毛

経済の発展、生活の向上で現代社会は快適で便利な社会となっています。24時間社会で便利になった反面、健康の3要素の1つでもある「睡眠」が削られているのも事実です。流行語大賞でもノミネートされた「睡眠負債」という言葉は耳にしたことがあると思います。昨今、睡眠が原因で様々な問題が起き「睡眠」がクローズアップされています。特に24時間体制でご勤務をされている方々におかれましては睡眠の重要性は尚更かと存じます。この度は下記内容にて睡眠についてお話をさせていただきます。何卒、よろしくお願い申し上げます。

テーマ より良く眠るためのヒント 睡眠6か条

日時 2018年 6月 23日(土)
11時50分~12時50分

会場 大会議室

演者 久保 工 (東洋羽毛工業株式会社)
(社)日本睡眠教育機構 認定 睡眠健康指導士

座長 飯山 有紀 (熊本保健科学大学キャリア教育研修センター)

