

# 平成 31 年度 京都府在宅保健師の会研修会



## なぜ大事？睡眠が及ぼすカラダへの影響

～子どもから高齢者までの保健指導に活かせる睡眠の話を学ぼう！～

**講師** 滋賀医科大学 医学部睡眠行動医学講座 特任教授

附属病院睡眠センター長 かどたに ひろし **角谷 寛 先生**

「人生の約三分の一は睡眠」、「睡眠は生物の機能を維持するうえで重要な機能」と言われています。子どもにとって、成人・高齢者にとって、睡眠がどのように影響するのかを正しく知り、より健康な生活を手に入れるために学びを深めてみませんか？

**会場** 京都府国保連合会 第 1 会議室 (COCON 烏丸 5 階)

京都市下京区烏丸通四条下る水銀屋町 620 番地

**参加費** 1,000 円 **対象者** 京都府在宅保健師の会 会員

**11/8** (金)

**13 時～16 時**

☆ 講演会后、情報交換会も行います。皆様のご参加をお待ちしております。