

令和8年度 シニアスクール

快眠講座～眠りの不安を解消する生活習慣とセルフケア～【全2回】



<日時・場所>

令和8年6月10日・17日(水)10:00～11:30 中央公民館 学習室2

※1回目は台風接近により3日から10日に変更

<講師>

1回目:種村 見名子さん・2回目:鈴木 真子さん(日本快眠協会認定講師)

<参加者>

常滑市内在住または市内で活動する55歳以上の方

延べ人数 20人(1回目・8人、2回目・12人)

<内容>

寝つきが悪い、夜中に目が覚めるなど眠りに不安を抱えている方へ、眠れるカラダづくりの基礎知識や生活習慣の工夫、寝る前のセルフケアを食事や運動から学び、安心して眠れる毎日を目指す。

◆1回目:「年齢と共に変化する睡眠と“食事”でできること」

◆2回目:「眠れるカラダづくり～自律神経の切り替え方～」

<主な参加者の声>アンケートより

- 日常意識すべきことが欠けていたので意識して色々な点を取り入れていきます。(食事編)
- 今まで気づいていない食事と睡眠に関係していることを知る事ができて良かった。(食事編)
- 終了後はからだがぽかぽかして、暖かくなってきました。すぐに眠れる感じになったので家でも実践してしたいと思います。(運動編)
- 前回の食生活と合わせてとても役に立ちました。(運動編)
- シニア世代のだれもが抱えている問題だと思うのでちょっとでも良い方向に向かえば……。 (運動編)