

働く人のための健康力アップ・セミナー

睡眠改善で心身の健康 UP!

～「睡眠改善」で、健康増進・抗ストレス力 UP!～

【ねらい】

近年、うつ病のような「心の病」や生活習慣病、ヒューマンエラーなどその多くが「睡眠力」に関わっていることが明らかになっています。現代日本人の約 4 割が何等かの睡眠障害を抱えていると言われており、厚生労働省も 2014 年には「健康づくりのための睡眠指針」を発表し、睡眠改善による心身の健康づくりを啓発しています。この講座では、心身の健康（メンタル不調・生活習慣病）やヒューマンエラー事故にも密接に関わっている「睡眠」について正しい知識を身に付け、自らの睡眠を見直し、適切な睡眠の改善、睡眠障害への早期の対応によって、ココロと身体の健康づくりを目指します。



【モデルカリキュラム】 詳細はお打合せにより決定します。

	テ ー マ	内 容
計 2 時間	<p>1. 今見直されている「睡眠力」</p> <ul style="list-style-type: none">・ 知っていますか？ 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」・ 現代人の抱える色々な睡眠障害と もたらされる健康被害・ 睡眠チェックをしてみよう！ <p>2. 睡眠力を高めて心身の健康力アップ（睡眠 12 箇条）</p> <ul style="list-style-type: none">・ 良い睡眠で、からだの健康づくり・ 良い睡眠で、こころの健康づくり・ 良い睡眠で、ヒューマンエラー事故防止・ 職場メンバーのこんな症状は見逃すな！ <p>3. 良い睡眠を迎え、リフレッシュされた心身と 健全な生活習慣を取り戻す！</p> <ul style="list-style-type: none">・ 自分にあたりリラックス法を見つける！・ 自分の睡眠に適した環境づくり・ ねむりとめざめのメリハリを。	<p>睡眠不足や睡眠障害は、生活習慣病のリスクを高めメンタル不全を引き起こします。睡眠と健康の密接な関係と心身の不調の原因などに迫ります。</p> <p>睡眠の質を向上させる事の大切さを、ココロ・カラダ・ヒューマンエラー事故防止の観点から学びます。 また、管理監督者として職場メンバーのこんな様子には注意して欲しいポイントを学ぶ</p> <p>室温、騒音、光、寝具、寝衣などの睡眠環境は睡眠の質と関係することが示されています。また自分にあたりリラックス法から睡眠環境まで、快適な睡眠環境づくりを学びます。</p>
	終了	