

# 豊かな人生は睡眠から

田中さん迎え豊橋・さくらピア

## 相談室のPRへ講演会



睡眠についての講演会＝さくらピアで

豊橋市障害者福祉会館「さくらピア」で相談室企画講演会「睡眠のほなし 人生を豊かにする眠り方講座」が開かれた。相談室は、障害のある人が地域で暮らしていく

中での困り事などを、同様の障害のある人や家族らが「ピアカウンセリング」として一緒に解決策を考へていく事業。講演会は相談室の啓発の一環で、新型コロナウイルス禍前

は定期的に行っていた。今回は睡眠相談所快眠館の田中邦幸さん（睡眠健康指導士上級）を迎え、眠りについてのあれこれを聞いた。日本人は世界の中でも睡眠時間が短い

こと、睡眠の種類には「レム睡眠」「ノンレム睡眠」があること、睡眠のリズムや成長ホルモンとの関係、睡眠のメカニズムなどを画像を交えて紹介した。

冬の寝室の温度は16～19度、湿度50～60度で睡眠感がよいことなどを教わったほか、「睡眠が足りなかつたら朝食を抜いても寝ていた方がよい」「夕食時には緑茶を飲むとよく眠れる」などの〇×クイズもあった。【田中博子】

2023年11月26日(日)

東愛知新聞