

さくらピア相談室企画  
2023 年度講演会

睡眠のはなし

「人生を豊かにする眠り方講座」



講師 田中 邦幸さん  
睡眠相談所快眠館  
睡眠健康指導士上級

日本人は  
世界で一番睡眠時間が短い



良い睡眠には、  
バランスの良い食事と  
習慣的な運動！！

「睡眠時間は8時間が理想だ」  
○か×か

答え：×  
自分に合った時間でいい



温度や湿度、音や光・香り、  
寝具やパジャマなど  
環境を整えて  
しっかり眠れますように…



2023.11.22(水)