



講演と4つの体験・相談コーナーに教員・学生が協力  
「笑顔になるための睡眠講座」  
【3月23日 呉市・広まちづくりセンター】

広島国際大学（学長：焼廣益秀）は3月23日、広まちづくりセンター（呉市）主催「笑顔になるための睡眠講座」に協力します。全国の各地域や学校、企業、病院等で睡眠に関する講演・指導を行い、専門家としてメディア出演多数の田中秀樹教授（心理学部）が講演「眠る門には福来る～生活リズム健康法と笑いの効用～」を行うほか、教員・学生が健康に関する4つの体験・相談コーナーを設けます。

田中教授の講演では、睡眠を中心に生活習慣を整えることで健康を目指す「生活リズム健康法」や笑いの効用についてクイズや実践例を交えながら紹介します。

4つの体験・相談コーナーでは、睡眠改善インストラクターの資格を持つ心理学部の学生が快眠ワンポイントアドバイスを行うほか、動脈硬化をチェックできる頸動脈エコー、聞こえのトレーニング、安全運転に関する薬の使用について啓発活動を行います。



市民公開講座で講演する田中教授（2017年度）

つきましては、概要をお知らせしますので、取材で取り上げていただきたくよろしくお願ひします。

.....【概要】.....

1. 開催日時：2019年3月23日（土）13：00～16：30
2. 場 所：広市民センター5階 広まちづくりセンター  
（呉市広古新開2丁目1番3号）
3. スケジュール：添付資料のスケジュールをご確認ください。
4. 講演会：眠る門には福来る～生活リズム健康法と笑いの効用～  
講師 心理学部 教授 田中秀樹
5. 体験・相談コーナー：①頸動脈エコー ～動脈硬化のチェックをしましょう～  
（広島国際大学提供） ②サウンド・トレーニング ～風景としての音を楽しむ～  
③快眠ワンポイントアドバイス ～疲れ・ストレスたまっていませんか～  
④“いつもの薬”で本当に安全運転？
6. その他：無料、事前申し込み不要



■取材の申し込みおよび内容に関するお問い合わせ先  
学校法人常翔学園 広報室（坂井） TEL：0823-27-3102 携帯：090-3038-9927

# 3月23日開催

## 広まちづくりセンターイベント

# 笑顔になるための睡眠講座

～笑顔になるための“眠り塾” さあ、今日から実践!!～

講演会  
13:40～

## 眠る門には福来る～生活リズム健康法と笑いの効用～

講師：田中 秀樹（広島国際大学心理学部 教授） 会場：大会議室

内容：本講演では、快眠に重要な知識や具体的な快眠法、生活リズム健康法、笑いの効用についてクイズや実践例を交えながら紹介していきます。

### 講師プロフィール

広島大学助手、国立精神神経センター精神保健研究所 老人精神保健部特別研究員等を経て現職。専門は睡眠学、精神生理学。睡眠改善インストラクター、睡眠健康指導士養成、文科省「中高生の生活習慣サポート事業」等に従事。地域や学校、企業、病院等で睡眠改善技術を指導。生理心理学会優秀論文賞、認知行動療法学会内山記念賞など受賞。NHK『ためしてガッテン』『クローズアップ現代』『きょうの健康』等に出演。一般著書に『ぐっすり眠れる3つの習慣』（ベスト新書）等がある。



## スケジュール

- 13:00 開場・ブース体験・個別相談 開始
- 13:30 開会式  
挨拶：広まちづくりセンター 下山館長
- 13:40 講演会
- 14:40 ブース体験・個別相談 再開
- 16:00 オール薬局ブース終了
- 16:30 広島国際大学ブース終了

## 会場見取図（広市民センター5階）



## 体験・相談 コーナー

### 広島国際大学

#### ① 頸動脈エコー

～動脈硬化のチェックをしましょう～

頸動脈エコー検査「簡易版」で動脈硬化、プラークの有無の判定をし、ライフスタイル・食生活を見直さきっかけにしましょう。

#### ② サウンド・トレーニング

～風景としての音を楽しむ～

音を楽しむために、身の回りにある音を想像しながら聞くトレーニングを行い、聞こえや聞く脳の健康を保ちましょう。

#### ③ 快眠ワンポイントアドバイス

～疲れ・ストレスたまっていませんか～

睡眠改善は美容、肥満、学力向上などの魅力発揮・能力発揮の他、高血圧、うつ、認知症、糖尿病予防に必要不可欠です。広島国際大学心理学部の学生が快眠のための一日の過ごし方やストレス対処のコツなどをアドバイスします。

#### ④ “いつもの薬” で本当に安全運転？

医師から処方された医薬品だけでなく、自分で購入して使用する医薬品の中にも交通安全に思わぬ影響を与える可能性があることを紹介し、医薬品の有効で安全な使用方法について啓発を行います。



## 体験・相談 コーナー



### オール薬局

#### ⑤ 骨密度測定

定員 50名

あなたの骨、大丈夫ですか？手首で簡単に骨の状態がチェックできます。自分の骨密度を知り、骨粗鬆症を予防しましょう。

#### ⑥ AGEs 測定

定員 50名

老化の原因の一つと考えられている体内の終末糖化産物 (AGEs) を測定し、自分の生活習慣のチェックをしてみましょう。

#### ⑦ 物忘れ相談プログラム 定員 20名

アルツハイマー型認知症を見つけるのに最も重要な質問を用いた簡単なスクリーニングテストプログラムです。

#### ⑧ 薬剤師による、お薬相談

お薬についてのお悩みを相談してみましょう。服用中の薬の名前が分かるもの（お薬手帳など）があればお見せください。



#### ⑨ サンプルお渡しブース（提供：森永乳業）

サンプルはアンケートとの引き換えになります。