



地域包括・在宅介護支援センター



健康教室

毎日しっかり眠れていますか?? 「寝つきが悪い」、「何度も目が覚める」など60歳以上の方の3人に1人は不眠の症状があるとされています。

そこで、今回の健康教室は心身の健康と密接に関係している「睡眠」について看護師から「どうして人は眠るのか?」「眠っている間に身体では何が起きているのか?」など知っていそうで知らない「睡眠の常識」と、ぐっすり眠るための生活習慣や効果的な昼寝の方法など、毎朝すっきり目覚めるための情報をたくさんお伝えします。

「訪問看護師が伝える健康管理」 ～睡眠と健康～

日時 6月21日 (土) 10時30分～

場所 サテライト 蜻蛉

講師 御所訪問看護ステーション
看護師 平田 かなえ氏

連絡先 鴻池荘在宅介護支援センター

電話 0745-62-0567

担当者 中尾幸子

<http://www.kounoikekai.com/>



 お住まいの地域でミニ健康教室を開催しませんか?お気軽にご相談下さい。

天候により開催が中止となる場合があります。恐れ入りますが、鴻池荘在宅介護支援センターまでお問い合わせください。