

# 心もからだも 快眠生活

現代社会は、シフトワークの増加・通勤や受験勉強をこなすための短時間睡眠・夜型生活の増加など、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因で溢れています。なかでも日本は、世界的に見て圧倒的に「寝不足の国」と言われており、実際に平均睡眠時間は先進国より1時間近くも少ないとの調査結果が出ています。

快眠とは「ぐっすりと、心地よく眠ること」ですが、そもそも睡眠時間が足りていなければ残念ながら快眠とは言えません。睡眠不足や睡眠障害による休養不足は人間の心とからだに悪影響をもたらします。身近な生活習慣である睡眠にあらためて目を向け、より良い眠りのために生活の中でできることを一緒に考えてみませんか？



2023年 **1月28日(土)** 10:00 ~ **30日(月)** 17:00

**場所** 人間総合科学大学より  
映像配信 (YouTube)

**講師** 高橋 公子 教授

人間総合科学大学 保健医療学部  
看護学科 学科長補佐

**料金** 無料

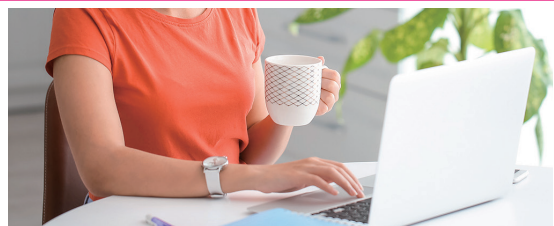
## 申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。  
申込期限：2023年1月26日(木)

**応募フォーム** <https://www.human.ac.jp/forms/index.php?id=446>  
右のQRコードからも簡単にアクセスできます。



**メールアドレス** [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会・埼玉まなびいプロジェクト ■後援：蓮田市・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稲田医療学園

# 人間総合科学大学

お問い合わせ

048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 健康栄養学科 心身健康科学科 (通信制) ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科 (理学療法専攻・義肢装具専攻)