

国際言語情報研究所 言語聴覚研究センター 講演会



大川 匡子 氏

公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構 機構長
睡眠総合ケアクリニック代々木 理事

Title

よい睡眠とは？

Summary

—さわやかな目覚めと健康な毎日のために—

心身ともに健康な生活を営むために不可欠な睡眠について、睡眠のメカニズムとは？よい睡眠とは何か？質のよい睡眠をとるためにはどうしたらよいのか？などのトピックを通して考えます。

講師紹介：東京都立府中医療センター医長、国立精神神経センター精神保健研究所生理部部长、秋田大学精神医学・保健管理センター、滋賀医科大学精神医学講座/睡眠学講座教授等を経て、現職に至る。元アジア睡眠学会理事長、世界睡眠連合副会長。

著書：『日本の睡眠学—先達にきく』（ライフサイエンス）『不眠の医療と心理援助』（金剛出版）他多数

Date

2018年11月15日(木)

Time

18:30～20:00

Venue

上智大学四谷キャンパス6号館407教室

お問合せ：上智大学言語聴覚研究センター Tel. 03-3238-3557

お申込み：言語聴覚研究センター i-linslh@sophia.ac.jp

参加費無料 当日参加可



Sophia Open Research Weeks 2018

11/9 fri.— 23 fri. Sophia University's Yotsuya Campus

