

眠くてたまらない、
眠れなくてつらい、
そんな人のために

テーマ
睡眠の悩みを整理する

講座日程 2018年

10月27日(土)～28日(日)

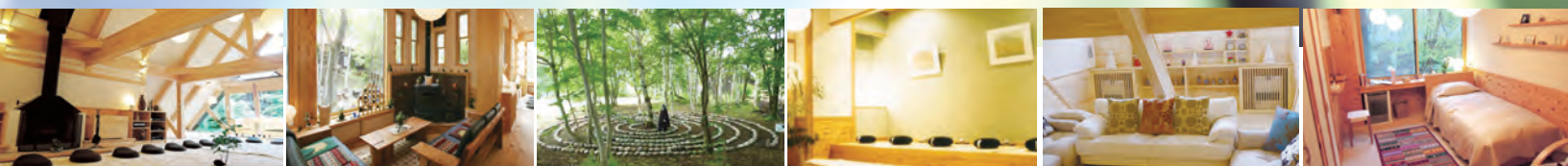
主催・会場：いのちの森水輪

重藤先生講演会費：無料

宿泊費：15,000円(税込、宿泊、夕朝食代込)

講師…重藤 寛史 先生

福岡山王病院 てんかん・すいみんセンター
(脳神経内科)
てんかん・すいみんセンター長
国際医療福祉大学福岡看護学部教授



<1日目>

睡眠の基礎知識と重要な役割

- ①睡眠の基礎知識を学びましょう
 - ・睡眠サイクル；浅い睡眠 深い睡眠 夢を見る睡眠
 - ・加齢による睡眠効率(睡眠の質)の変化
 - ・夢の役割；夢はいつみている？夢と記憶の関係は？
- ②不眠と過眠
 - ・不眠の種類；寝付きが悪い？途中で目が醒める？
早朝に目が醒める？
 - ・過眠の種類；病気それとも病気じゃない？

他

<2日目>

睡眠が健康に与える影響

- ③睡眠と病気
 - ・見過ごされがちな睡眠時無呼吸症候群
 - ・病気が原因の睡眠障害
 - ・睡眠障害で引き起こされる病気
- ④よい睡眠をとるために
 - ・病気が潜んでいないか確かめましょう
 - ・睡眠環境を見直しましょう
 - ・睡眠に関するお薬の話

他



主催・会場・宿泊・申込み・問い合わせ 心と体といのちのセンター「水輪」

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736
e-mail suirin@suirin.com URL <http://www.suirin.com>



●重藤 寛史先生 プロフィール
 福岡山王病院 てんかん・すいみん
 センター(脳神経内科)
 てんかん・すいみんセンター長
 前九州大学病院診療准教授
 元Cleveland Clinic Foundation 研究員
 元国立精神・神経センター武蔵病院



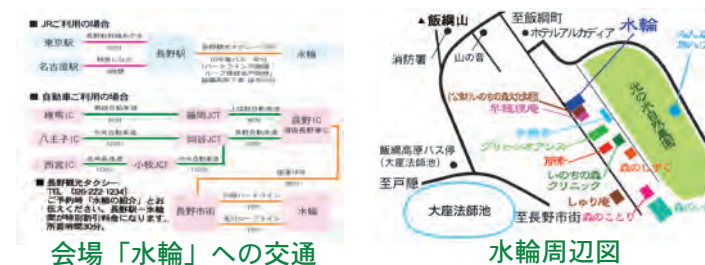
日本神経学会認定 指導医・神経内科専門医
 日本てんかん学会認定 てんかん専門医
 日本認知症学会認定 指導医・認知症専門医
 日本内科学会認定内科医
 日本臨床神経生理学会 脳波・筋電図認定医
 日本睡眠学会認定 睡眠医療認定医
 医学博士

会場：いのちの森水輪

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は、心身をリフレッシュしてくれます。

初日
 14:00～乗合タクシー発
 15:00～チェックイン
 16:30～入浴
 18:00～夕食
 19:30～重藤先生無料講演
 (無料) 車座交流会
 21:00～マインドフルネス・呼吸法

2日目
 7:00～自然農園散策
 7:30～朝食
 8:30～無料講演・Q & A
 9:30～心を静めるマインドフルネス
 禅セラピー
 11:30～感想文記入
 12:00～解散
 12:30～昼食(希望者のみ)
 13:30～乗合タクシー発



参加要項 (定員 25名)

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」
- とき 2018年10月27日(土)～28日(日)
- 講演会費 無料
- 宿泊費 ①15,000円(税込、宿泊、夕朝食込、昼食希望者1,500円別途)
 ②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約下さい。(1泊:13,500円～)
 ③乗り合いタクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,200円、往復2,400円 *要事前予約
 *乗合タクシーは長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算します。
 *後日詳細資料をお送りします。
 ④個室希望承ります。(個室希望別途料金(3,500円～6,500円) 個室料は当日精算になります。
 ご希望にそえない場合もあります)
- お申込 下記の「申し込み書」でFAX・郵送・E-mailにて「公益財団法人いのちの森文化財団」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込下さい。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。

◎みずぎ銀行 長野支店(曾) 1620273 水輪の会 塩沢早穂理(すいりんのかいしおざわさおり)
 ◎ゆうちょ銀行(口座番号)00550-0-6511 (加入者)水輪の会

*尚キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。(代理参加は可能です。)
 *洗面用品・タオル・パジャマは各自でご用意下さい。
 *会場は全館禁煙です。
 *部屋は男女別の相部屋となります。
 *環境を守るため、箸やシーツなどご自分のものをお使いになる方はどうぞご持参下さい。
 *会場をカーナビで検索する場合はいのちの森文化財団(026-239-0010)で検索して下さい。
 ◎詳細はお問い合わせ下さい。

「眠くてたまらない、眠れなくてつらい、そんな人のために」 申込み書 申込み書 申込み書 申込み書 申込み書 TEL 026-239-2630
 *該当項目に○をご記入ください FAX 026-239-2736

氏名 _____ 男 女 _____ 年齢 _____ ご職業 _____ 携帯電話 _____

住所 _____ e-mail _____ TEL _____ FAX _____

②前泊延泊(前泊(泊)・延泊(泊)) ③乗合タクシー(行・帰) ④個室予約(希望・不要)

食物アレルギー(食品名: _____)

昼食1,500円希望(する・しない) 振込先(〒・銀行) 振込日 月 日(振込済み・振込予定)

*該当項目に○をご記入ください 15,000円 1泊13,500円 1,200円 1,200円
 振込総合計 ①(宿泊費) + ②前泊延泊(計 泊) + ③乗合タクシー(行・帰) = 円
 ◎お申し込みのきっかけ ちらし 紹介: 紹介者() インターネット 本()