

第3回 教養講座 案内

日 時 令和8年10月19日(月) 10時00分～11時30分

場 所 リージョンプラザ 文化ホール

演 題 「眠れていますか？ ～より良い睡眠のための健康管理～」

講 師 広島中央ヤクルト販売株式会社 社長
山 本 人 史 先生

内 容

- ①「不眠」の現状と原因：日本人の睡眠事情，不眠の4大症状，セルフチェック，ストレスとの関係
- ②睡眠の質を高める生活習慣：自律神経の整え方（食事・運動・入浴・環境），リラックス法（腹式呼吸・ツボ押し）
- ③睡眠の仕組みと役割：心身のメンテナンス機能，レム／ノンレム睡眠と成長ホルモン，加齢による変化
- ④腸と睡眠・ストレスの関係（脳腸相関）：腸内環境と睡眠の関わり，乳酸菌（シロタ株）によるストレス軽減・睡眠の質向上効果

当日受付は，混み合いますので，事前に参加の手続きを事務局で行ってください。
（お土産の数を把握する為にも）

※円一駐車場は，工事の為，仮駐車場を使用してください。