令和８年度　第３回　　教　養　講　座　報　告

期日・場所　１０月１９日（月）１０:００～１１：３０　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，ストレスとの関係について

②睡眠の質を高める生活習慣

自律神経の整え方として食事・運動・入浴・環境，リラックス法として腹式呼吸・ツボ押しなどの紹介

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ついては，乳酸菌（シロタ株）によるストレス軽減や睡眠の質向上効果について　　以上４点についてわかりやすくお話しいただきました。









