

# 札幌健康支援室です

## メンタルヘルスセミナー 「心の健康と睡眠」を実施しました。

令和元年10月24日（木曜日）北海道建設会館会議室にて、医療法人社団五稜会病院 札幌 C B T & E A P センター 副センター長である中村 亨氏をお招きし、「心の健康と睡眠」についてご講話いただきました。



あなたは、睡眠で十分な  
休養が取れていますか？  
睡眠負債、不眠これらの睡眠の問題が  
続くと、生活習慣病や精神疾患になる  
可能性が高くなります。  
仕事であればヒューマンエラーを  
招くことも・・・。



光を上手に  
利用し、体内時計  
をリセット！



### 【今日の話題】

- よく眠れないと・・・
- ヒトの睡眠の特徴と眠りのコツ
- 睡眠をチェックしよう
- 交代勤務をする上での工夫



33名参加

良い睡眠をとるために、  
簡単にできるリラクセー  
ション方法の紹介もあり  
ました。



### セミナーを終えて

「睡眠について良く分かりました。」「職員とも情報を共有し交代勤務者などに役立てたいです。」「布団に入ると数秒で眠れるので自分自身も睡眠負債かもしれない。」など多数の感想をいただきました。

睡眠の働きや少しの心がけで睡眠の質が良くなること等改めて睡眠の大切さを学びました。明日も元気に働くため、質の良い睡眠をとることを心がけたいものです。

ご参加ありがとうございました。