

九州工業大学 特別講演会

『君は睡眠を知っているか!』

日時：2008年11月23日(日) 13:00～17:00

場所：九州工業大学情報工学部キャンパス 500人講義室

聴講：無料

夢を見る仕掛けって？

お昼寝のすすめ？

人って何故眠るの？

睡眠中に記憶は向上する？

食事と睡眠？

八当五落？

気持ちよく目覚めるには？

学習と睡眠の関係は？

どうしたら良く眠れるの？



国立精神・神経センター
精神保健研究所
老人精神保健研究室長

日本睡眠学会理事

白川 修一郎 氏

演題：睡眠を知る



大阪大学保健センター 教授
大阪大学大学院 医学系研究科
精神健康医学 教授

日本睡眠学会理事

杉田 義郎 氏

演題：食と睡眠



(財)福山通運渋谷長寿健康財団
睡眠研究所 所長

日本睡眠学会理事

堀 忠雄 氏

演題：快適睡眠のすすめ

日本の著名な睡眠研究の先生方をお招きして『睡眠』に関する講演会を開催いたします。

通常の人には、一生の3分の1を睡眠に費やしているにもかかわらず、意外に睡眠についての科学的知識が不足しています。健康全般の維持や生活習慣に睡眠が関与するのはもとより、食と運動の基盤であり、記憶・学習を含む脳の働きへも大きく影響します。

今回お招きする先生方は、『快適睡眠のすすめ』(岩波新書)、『眠りで育つ子どもの力』(東京書籍)、『基礎講座 睡眠改善学』(ゆまに書房)等の多くの著書のある、最先端の睡眠研究者の方々です。

最後に質問の時間を取る予定にしています。睡眠の科学に興味ある方、睡眠って何だろうと考えておられる方、快適な睡眠を求める方、多数の参加をお待ちいたしております。

問合せ先：九州工業大学 情報工学部 総務係
〒820-8502 福岡県飯塚市川津 680-4
Tel. 0948-29-7500