



令和6年度生きがいづくり講座

「眠りの悩みを解決！健康を支える睡眠習慣講座」

受講者の声



令和7年2月17日、3月3日、10日（毎月曜）

全3回 午後1時30分～午後3時30分

会場：中野市中央公民館 301 講堂

- わかりやすくお話ししてくださり、また資料も手元に残り、足りないことがないかチェックできるので参考にしながら生活をしたいと思っています。ありがとうございました。
- 先生のお話は楽しく、これから出来る範囲で実行していきたいと思います。
- 書いてあることを読み返して気をつけたいと思います。晴れて天気の良い日にウォーキングをしています。公民館でいろいろ会ができて人と話ができて楽しい。
- 寝つきが悪いのは運動不足だとわかりました。夜の照明は少し暗くすること等勉強になり良かったです。生活のリズムの健康法、楽しく聞かせて頂き、ありがとうございました。
- ためになるお話、ありがとうございました。できる項目から始めたいと思います。
- 睡眠薬についても聞きたかったです。
- 参加して大変良かったです。睡眠奥深いです。
- 睡眠が健康に及ぼす「力」を知ることができました。実生活でどう実践していけるかが問題です。ガンバってみます。
- とても良い講座でした。毎年やっていただきたいと思います。
- いろいろ学びのある睡眠講座でとても良かったです。ありがとうございました。今後にかしていきたいと思います。
- ご講義ありがとうございました。自分では変わりなく過ごしていましたがやはり肉体のおとずれは確実に来ているんですね。過信しないようにしたいと思います。健康を支えるのは睡眠習慣だということを改めて考えたいです。メラトニンがでますように。

- 今一番関心があった睡眠についてのお話が聞けて良かったです。自分に合ったス
イミンをもう一度考えてみたいです。
- わかりやすく参考になりました。お昼寝をしたいと思います。
- 睡眠の大切さを強く感じました。
- 内容の濃い講座でした。夫と二人暮らしですが、それぞれ眠りの課題があって、
日々工夫しながら過ごしていますが、講座の内容がすべてをもうらして、こ
れから改善していく参考になることが沢山ありました。ありがとうございました。
- 中途覚醒を少なくするには運動が大事なので少しがんばりたいと思います。
- 呼吸法（息を吐くことで副交感神経が優位になり、眠りやすくなる）、ノンレム
睡眠等、色々勉強になりました。
- 幅広く、細部にわたりためになるお話でした。ウォーキング始めようと思います。
- 資料も大変充実しており勉強になります。「生活リズム健康法」も可視化でき、
参考になりました。諏訪先生のお話も解り易く、あっという間に時間がたってい
まい、笑いも多かったです。アンコールです！

