

令和4年度生きがいづくり講座

「眠りの教室～健康な生活は質の良い睡眠から～」

受講者の声



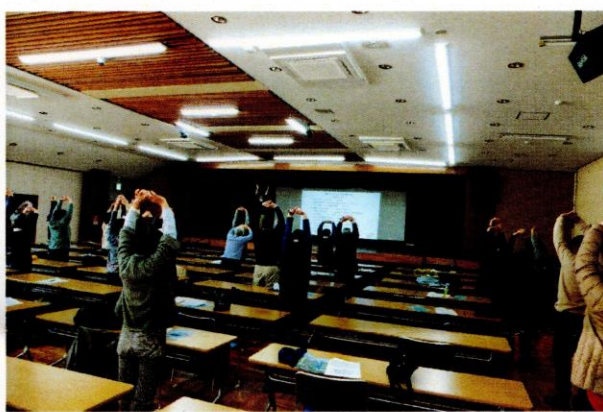
令和5年2月27日（月）、3月6日（月）

全2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

- 大変有意義な時間でありました。諏訪先生の講話もわかりやすかったです。眠りのための運動指導をお願いできればうれしいです。
- 眠りには規則正しい生活リズムと食事等が大切だと改めて思いました。がんばろうと思います。昼寝の習慣がないので考えてみます。
- 友人に誘われてきました。楽しくいっぱいかしこくなれたと思えました。睡眠って本当に大切だと知って、本読みで夜更かししてきたことを反省しています。
- お話は良くわかってとても良かったです。昼寝の良いことはわかっていますが、習慣がなくなかなか眠れなくて困っています。夕食後、うたた寝してしまうことがあります。テレビを11時ごろまで見ていますが大丈夫か心配になります。朝日を浴びること、散歩すること、夜は天井の電気を消し、スタンドにしてから眠れるようになりました。（86才女性）
- 量よりも質の良い睡眠のために必要な知識を教えていただき、大変勉強になりました。ありがとうございました。
- 生活リズムの大切さ、今まで食の大切さ、タンパク質をとることの話を聞くことが多かったが、眠りによる成長ホルモンがいろいろな面で重要だということが新しい知識であった。
- 睡眠のとり方が良く解りました。これからはウォーキングをしたいと思うようになりました。
- 眠りのメカニズムを科学的に学べて良かった。学んだことを基に今後の生活に活かしていきたい。講義がわかりやすくて良かった。
- 日常生活を振り返り、質の良い睡眠をとるコツが理論的にわかった。

- 生活リズムの大切さを改めて感じました。なぜリズムが大切なのか具体的に知ることができ、これからの生活に活かせること、すぐに実行できることもみつけました。とてもわかりやすく楽しい講義でした。ありがとうございました。
- 面白かった。今夜は良く眠れます。
- 専門家による具体的な講演で大変ためになり、ありがとうございました。
- 眠りにも生活にもリズムがあるのは少しは知っていたが、勉強の機会をありがとうございました。できることからリズムの調整をしたいと考えます。
- 以前から気になっていたことが講座で聞いてとても良い機会でした。
- 睡眠中の脳の働きもとても大事な事を改めて知ることができました。認知症予防、脳の老廃物をとる為にも睡眠を大事にして日中の活動を見直したいと思いました。
- すごく参考になることばかりで良かったです。わかりやすく話してもらえて参加して良かったです。
- 日頃なかなか眠れなく、夜中に起きたりと良い睡眠が出来ればと思い、先生の講座を受けてとても勉強になりました。ありがとうございました。
- 眠りの大切さは前から感じていたが再確認できた。特に成長ホルモン、メラトニン、セロトニン、コルチゾールの存在と効果は驚きであった。



おかげさまで大変有意義な講座になりました。
ありがとうございました。