

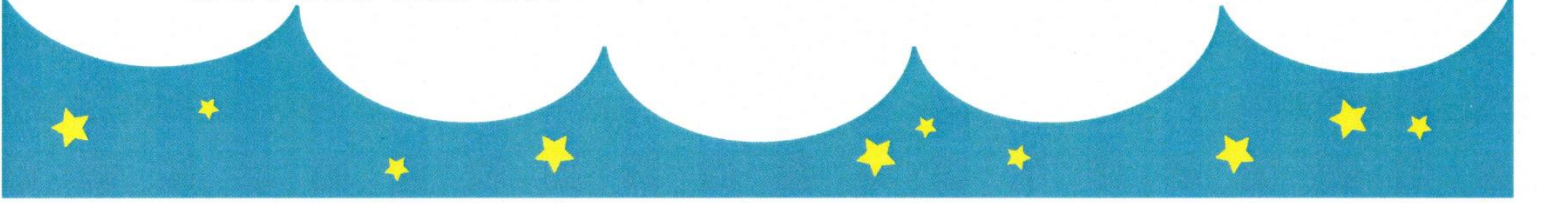
令和5年度生きがいづくり講座
「睡眠講座 睡眠が持つダイエットパワーを学ぼう
～食事制限よりも大事なものは睡眠だった～」

受講者の声

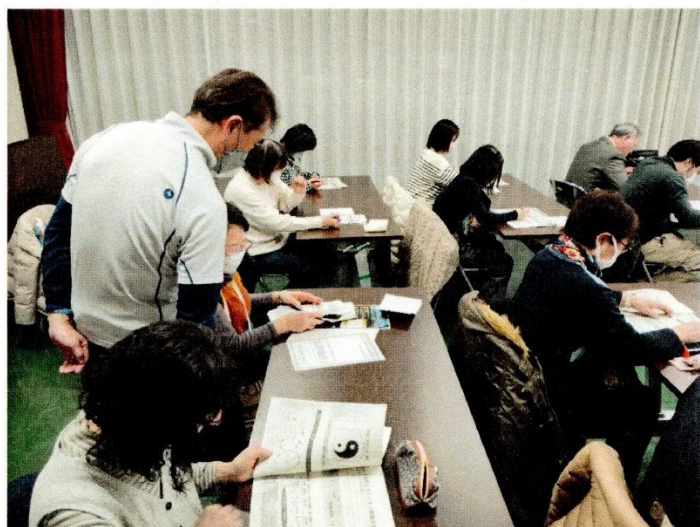


令和6年3月1日、8日、15日
全3回 金曜日
午後6時30分～午後8時30分

- 不眠で悩んで今回参加させて頂きました。一回目の講座で睡眠の大切さを感じ、早速短時間ですが、ウォーキングを始めました。適度な疲労がとても気持ちよかったです。ぐっすり眠れるようになったとはいきませんが、今回教えて頂いたことを少しでも実行し、良い睡眠がとれるようになりたいと思います。
- 日中の過ごし方に本当に気をつけたいと思います。睡眠の質が悪いのはそのせいか…と思いました。不規則な仕事をしているので、極力気をつけたいと思いました。スマホのブルーライトは本当に気をつけたいと思いました。朝の犬の散歩は確実に行いたいです。
- 楽しく聞かせて頂き、とても良かったです。お話を聞いて直せるところは直して良い睡眠をとりたいと思います。
- 睡眠のメカニズムに興味があり、生活リズムを整えるにはどうすべきか勉強になりました。ダイエットを含め、健康的に過ごす秘訣を楽しく学べました。ありがとうございました。夜、学生気分になりました。
- 毎回、あっという間に時間が過ぎてしまい楽しい講座でした。睡眠がこれほど大切なこと、人間にとって睡眠を意識することがいかに大切なことか良くわかりました。これからは、太陽光、食事、運動、睡眠をしっかり意識していきます。
- 自分の生活があらためて考えられて良かった。この三週間で少しずつ生活習慣が変わった気がする。もう少し講座を受けたいと思った。ありがとうございました。

- 
- いい勉強をさせていただきました。自分の生活のリズムを変えないとと反省しています。
- 初めての参加でしたが、大変参考になりました。資料も豊富で深い内容で驚かされました。何度も読み返しています。教えて頂いた事柄を実行できるところから行っていこうと思われました。先生のパワーで楽しく学ぶことができありがとうございました。
- 睡眠に良い影響を与える食品があることを知れて良かった。とても勉強になりました。
- 難しい言葉がたくさん出てきて飲み込めていないが、資料を見返して自分のものにしたいと思いました。お風呂は、温浴施設によく行くので、その浴場で決まった自分に合った体操（ストレッチ）をしています。ほとんど、ウォーキングのはじめにする体操と同じでビックリしました。続けてて体に柔軟性が出てきたと思っています。
- 睡眠に対しての考えが変わりました。いろいろな生活習慣が睡眠に影響することがわかりました。先生のお話が楽しくて頭に入ってきました。運動習慣をつけて、楽しく睡眠とダイエットを成功させたいと思います。ありがとうございました。
- 最近年とともに睡眠を考えることが多くなるようになりました。私なりに話や講習を受け、ねる時間を多くしてみたら夜中に起きてしまうことが少なくなり、朝起きるのがスッキリし、日中の体の状態が良くなりつつあります。ヒミツでしたが、一年前から始めた無呼吸の治療もしています。鼻の治療もし、良くなってきています。
- 私は今、ダイエット中です。膝と腰が悪く、なかなか思うように運動ができず体重が増え、また痛みが出て運動ができない、悪い循環が起きています。この講座が目にとまり受講しました。睡眠や日々の生活習慣（リズム）によっていろいろなホルモンの働きがダイエットにはとても大切だということが良くわかりました。今、私は睡眠時間が6時間半、眠りに入る時間を30分早くしようとやり始めています。光が大切だということもわかりました。運動は15時頃からできるかぎりしたいと思います。
- 

- 睡眠の大事さ、よ〜くわかりました。6月からの講座楽しみにしています。
- 自分の今の生活リズムを改善していきたいと思いました。
- 不眠を改善する方法がこの講座に参加して理解することができました。ウォーキングしようと思ってもズクがなく行動に結びついていませんが、6/10からのイベントに参加して運動を習慣化できるようにしていきたいと思います。
- 3回の講座でいろいろ勉強になりました。先生もおもしろい話で大変良かったです。参考にして一日の生活を規則正しくできればいいと思います。
- 睡眠について考えたことが少なかったから講座を受けた。睡眠がダイエットにもつながることを認識できた。昼、大事なときに寝ないようにしたい…。



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。