

新島邦之医師が

静岡県栄養士会 西ブロック研修会で講演をしました！

日 時：令和4年11月26日（土）

場 所：中東遠総合医療センター 3階会議室

参加者：29人

内 容：『睡眠に係わる健康の話』

健康づくりのための睡眠指針 2014 に基づき、
良い睡眠のとり方や睡眠不足による健康被害など
について講演をしました。



<参加者の感想>

- ・睡眠の重要性をエビデンスとともに分かりやすく説明していただいたので、とても勉強になりました。
- ・脳の老廃物が寝ている間に除去されているというお話がとても興味深かったです。
- ・眠れないときはゆっくり息を吐く呼吸法を実践したいです。
- ・栄養士会主催の研修会は栄養に関するテーマが多い中、「睡眠」の観点から健康（栄養）について考える良い機会となりました。



ドック面談中の新島医師