



# 睡眠をキホンから知ろう！

～中高年に多い睡眠障害を中心に～

年齢を重ねるにつれ、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めたらなかなか寝られない」など、睡眠に関する悩みを持つ人が多くなります。睡眠時間が極端に短くなると、肥満、高血圧、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発生リスクが高くなるため、質の良い睡眠を確保することは、健康を維持するうえでとても大切です。

睡眠のメカニズムや快眠のコツ（運動・生活習慣・食事など）を学んで、日々の生活に取り入れてみませんか。

○令和8年2月19日(木曜日)13:30～15:00

●講 師 石川 一朗 氏  
いしかわ いちろう  
(香川大学医学部精神神経医学講座講師)



●場 所 香川県立図書館 2階 研修室

●参加料 無料

●募集人員 30人程度(先着順)

●申込み 1月20日(火) 9:00～  
電話または県立図書館カウンターまで

※氏名と日中連絡のつきやすい電話番号をお聞きします。  
なお、講座申込時にいただいた個人情報は、講座以外に使用しません。



〈問い合わせ・申込み先〉

香川県立図書館

高松市林町 2217-19

電話番号 087-868-0567