


第49回 梶山フォーラム 

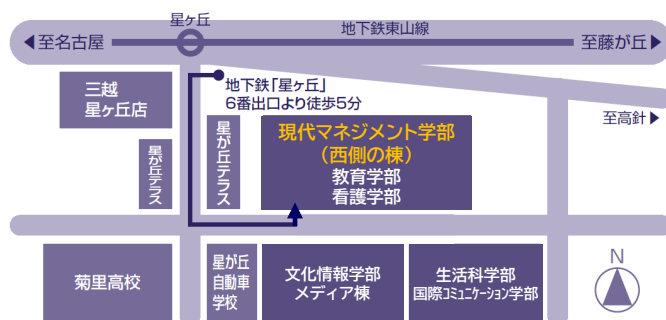
眠活 のすすめ

参加
無料
事前予約制
どなたでも
申込み可

睡眠は、食事・栄養や生活活動・運動と同様に、人間の基本的な生活習慣の一部であるにもかかわらず、ごく最近まで、なぜ眠るのか、なぜ夢を見るのか、なぜ目覚めるのか、といった根本的なことはもちろん、睡眠と食事や運動との関係もよく分かっておらず、まさにブラック・ボックスの状態でした。しかし、最新の研究で、身体の全ての細胞は「体内時計」を持っていることが分かったのです。今回のフォーラムでは、睡眠に関する最新の知見を踏まえ、より良い睡眠をとり、健康を保持・増進するための方策を、分かりやすくお話しします。

会場

令和5年 **6月10日(土)** 14:30~17:20 (受付14:00~)
梶山女学園大学星が丘キャンパス 現代マネジメント学部206教室

参加募集**270名(先着順)**※ベビーシッターによる託児あり
(2歳~6歳の未就学児に限ります)**事前予約制****オンデマンド**令和5年 **6月21日(水)** 13:00※当日の講演会を録画し、
後日、映像配信いたします▶ **7月5日(水)** 17:00※駐車場をご用意しておりません。
公共交通機関をご利用ください。**主催:** 学校法人 梶山女学園 食育推進センター / TEL: 052-781-4346 E-mail: shokuiku@sugiyama-u.ac.jp

後援: 東海農政局、愛知県、愛知県教育委員会、名古屋市、名古屋市教育委員会、一般社団法人全国栄養士養成施設協会、公益社団法人愛知県栄養士会

協賛: **Eat Well, Live Well.**

(味の素株式会社)

かんてんぱぱ

(伊那食品工業株式会社)

meiji

(株式会社明治)

人も地球も健康に
Yakult

(名古屋ヤクルト販売株式会社)



(松谷化学工業株式会社)

眠活のすすめ

講演1 14:35~15:05 眠りのしくみや体内時計と生活習慣

山田 裕子 名古屋女子大学健康科学部看護学科准教授

椋山女学園高等学校卒業。藤田学園保健衛生大学(現:藤田医科大学)卒業(保健師・看護師)。金沢大学大学院医薬保健学総合研究科博士課程修了(博士(保健学))。日本赤十字豊田看護大学助手、四日市看護医療大学講師、日本赤十字豊田看護大学准教授などを経て、2019年から現職。専門は公衆衛生看護学。

みなさんは、自分の眠りに満足していますか?日本人は、世界一眠らない民族です。私たちのからだには、概日リズムがあり、ただ眠ることだけでなく、組織や機能にはいくつもの時計が存在しています。この時計とうまく付き合えないと生活習慣が乱れ、生活習慣病に発展することがあります。初めは問題ないように見えても、繰り返し時計に逆らうとからだに影響が現れます。みなさんも眠りにかかわるからだの仕組みを知ることで生活の質(QOL)をよくしてみませんか?

講演2 15:05~16:05 睡眠と食事の共通点

中山 明峰 めいほう睡眠めまいクリニック院長

愛知医科大学医学部卒業。同大学大学院卒業(医学博士)。米国内イリノイ大学耳鼻咽喉科留学、愛知医科大学耳鼻咽喉科助教授、名古屋市立大学耳鼻咽喉科准教授、名古屋市立大学睡眠医療センター長を経て、2021年にめいほう睡眠めまいクリニックを開設。

良い概日睡眠リズムは、おなか为空くことを教えてくれ、一日に3回ご飯を食べて元気よく活動し、夜には眠りにつきます。人類は500万年来ずっと飢えに苦しんだと言われますが、今となっては食べ物が有り余り、フードロスが大きな問題になっています。一方、わずか50年の間にダイヤル式の固定電話からスマートフォンになり、世の中は24時間ずっと光が灯されるようになりました。食べ物が捨てられる状態と、ひとり一台のスマートフォンを持つようになったことに、どのような共通点があり、そしてどのような問題点が起きているか、一緒に考えたいと思います。

講演3 16:15~16:45 睡眠の質を高める食事

小多 沙知 椋山女学園大学生生活科学部助教

椋山女学園大学生生活科学部卒業。名古屋市入庁、健康福祉局名古屋市厚生院管理栄養士、椋山女学園大学生生活科学部助手を経て、2016年から現職。岐阜大学大学院医学系研究科博士課程修了(博士(医学))。管理栄養士。専門は臨床栄養学。

睡眠は、健康な生活を送るうえで大切なものです。快眠生活を送るために環境を整えることも必要ですが、毎日食べる食事によって体の内面から睡眠の質を高めていくことも重要となってきます。寝ても疲れが取れないなど睡眠の質に問題を抱えていませんか?もしかしたら食事が快眠の妨げになっているかもしれません。今回の講演では、睡眠の質を高めるための食事のとり方、有効な食材や栄養素、さらに、それらを使った簡単なレシピをいくつか紹介します。食事の面から、ココロもカラダもリラックスさせることで、睡眠の質を改善していきましょう。

総合討論 16:50~17:15

申込方法

※会場とオンデマンド視聴の両方に申込も可能

■食育推進センターで検索

新着情報の「第49回椋山フォーラムを開催します(申込みフォーム)」をクリックし、申込みフォームへ。



ココをクリック!

■スマホから



※申込みに際してお預かりした個人情報は、フォーラム以外の目的で使用することはありません。
※協賛品は数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。
※会場内の雰囲気を保つため、未就園児のご入場はご遠慮いただきますようお願いいたします。

オンデマンド視聴方法

申込みフォーム送信後に、視聴に必要なパスワードが表示されます。

映像配信は食育推進センターWebサイト<https://shokuiku.sugiyama-u.ac.jp>の新着情報にて行いますので、期限内にご覧ください。