

## 第55回 SLF 講演会のお知らせ

セカンドライフファクトリー研究所  
所長 矢富直美

### 「質の良い睡眠を維持するための生活習慣」

講師 東京理科大学工学部 助教 守田 優子先生

人は年齢を重ねるとともに睡眠の構造も変化します。講演では睡眠のメカニズムや高齢者の睡眠の実態を解説していただき、高齢者にとって質の良い睡眠とは何かについてお話しいただきます。また、高齢者に多い睡眠障害には注意が必要です。これを発症すると、肥満、集中力の低下、抑うつ気分の増加、認知症のリスクを高めることが指摘されています。このような睡眠障害を予防し、質の良い睡眠を維持するにはどうすればよいかについて、専門家の知見を活かしてお話しいただきます。

- 日 時 : 2018年6月18日(月) 10:00~11:30 (9:30開場)
- 場 所 : 柏市柏の葉5-1-5  
東京大学柏キャンパス 総合研究棟6階大会議室
- 資料代 : 実費 500円 当日会場にて徴収させていただきます
- 申し込み : 以下のいずれかの方法でお申し込み下さい。
  - ① 下の申込用紙
  - ② eメールで : info-slf@jcom.home.ne.jp 宛て (件名: 第55回講演会申込)
  - ③ ホームページ上の申込サイトから
  - ④ 電話で : 04-7100-8023
  - ⑤ ファクスで : 04-7100-0158
  - ⑥ はがきで : 〒277-0005 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階  
セカンドライフファクトリー宛て
- 申込期限 : 2018年6月14日(木)
- お 願 い : ご来場の際は、公共交通機関をご利用願います。
  - ① 駐車場の用意はありません。
  - ② 最寄のバス停は国立がん研究センターまたは東大前です。
  - ③ 自転車で来場される方へは会場の建物裏の駐輪場をご利用ください。(下記参照)



----- き -- り -- と -- り -----

第55回セカンドライフ講演会に参加を申し込みます。

ID番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

ご住所(〒 - ) \_\_\_\_\_

お電話番号 - - \_\_\_\_\_ メールアドレス \_\_\_\_\_