

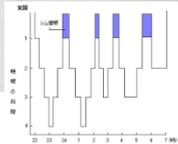
第2回スポーツ科学研究会 公開講座

主催 奈良女子大学 生活環境学部 心身健康学科 スポーツ健康科学コース

共催 平成26年度 奈良女子大学 特別経費

こころとからだの健康を維持増進するための生活科学研究拠点の形成 ー健全なこころとからだは、健全な生活とともにー
協力 奈良女子大学女性研究者共助支援事業本部

眠りのリズムは子どもの育ちに直結している



平成 26年 11月 24日 (月・祝) 10:00~12:00

於 奈良女子大学 総合研究棟 S棟2階 S235室

福田 一彦 氏 江戸川大学 社会学部 人間心理学科 教授

主な著書 「幼児の昼寝」眠気の科学 そのメカニズムと対応、朝倉書店、2011年
「乳幼児の眠りと保育での指導法」睡眠改善学、ゆまに書房、2013年
「金縛りの謎を解く」、PHPサイエンスワールド新書、2014年

「何時間眠ればよいのですか？」 睡眠研究者がもっとも頻繁に聞かれる質問です。

そもそもこの質問自体が「間違い」なのです。睡眠を量としてだけとらえることで、いわゆる「寝だめ」の習慣が生まれるが、眠りは脳の中の生物時計の支配下にある現象であるため、いつでもとってよいわけではないし、根だめも基本的にはできないのです。誤った眠りのとり方は、うつ病をはじめとする心の不健康状態を招き、脳の萎縮や動脈硬化、がんなどの身体病のリスクも増大させます。子どもたちの成績や情緒的な安定とも密接な関係があります。

眠りをリズムとしてとらえることであなたの生活が大きく変わります。眠りのリズムを整えるためには、光と温度に関するちょっとしたノウハウが役に立つのです。当日は、昨今の疑似科学的なデマにだまされず、眠りの正しい姿を知っていただくため、実用的な知恵も含めて解説を行います。

※ **託児ご希望の方**は、11月10日から申し込みを受け付けますので、是非ご利用ください。

託児無料。生後3か月から小学校6年生のお子様を対象です。お子様の氏名と年齢/月齢、住所、電話番号をお伝えください。申し込みはファックスまたはメールでお願いします。折り返しご連絡します。定員に達し次第締め切らせていただくことがあります。

問い合わせ先 奈良女子大学 星野 聡子 (satoko@cc.nara-wu.ac.jp ファックス 0742-20-3350)

会場：記念館左手のS棟2階 S235室

