

令和6年度秋田大学公開講座  
子どもから高齢者まで  
眠れない現代人のための睡眠力向上作戦

講義概要

日時	担当講師	講義タイトル	講義概要
第一回 7/24(水) 18:00~ 18:50	太田 英伸	睡眠メカニズムの発達と睡眠障害について	睡眠・覚醒のバランスは年齢により異なります。最近の知見から明らかになった睡眠のメカニズムを分かり易くお伝えします。合わせて、本講義では特に発達段階に合わせて子どもの睡眠をサポートする日常生活の工夫、睡眠障害の治療についてご説明します。
第二回 7/24(水) 19:00~ 19:50	久米 裕	世代に応じた休息と活動パターンの特徴とその改善方法	人の日常生活における活動と休息のパターンは、代謝やホルモン分泌など体内調整に加えて、運動や食事・整容動作など身体的活動、他者と交流するような社会的活動、日照時間など生活環境を含む外的な刺激によって修正されます。本講義では、世代に応じて私たちの休息と活動の状態がどのように変化しやすいかお伝えするとともに、その改善方法について一緒に考えます。
第三回 8/7(水) 18:00~ 18:50	上村 佐知子	不眠症の認知行動療法 (CBT-I)	日本人の1/3は何らかの不眠を抱えているそうです。この回では、不眠症の認知行動療法 (CBT-I: Cognitive behavioral therapy for insomnia)を通して、これまで気付かなかった睡眠に望ましくない行動パターンや考え方について学習するとともに、睡眠力を高めるための仕掛けづくりを紹介します。
第四回 8/7(水) 19:00~ 19:50	津軽谷 恵	よく眠れるための生活習慣について	一日の日常生活動作の約1/3は睡眠です。この睡眠を質の高いものにすることは、QOL (生活の質) を高めることにもつながりますので、本講義では、普段から取り組める運動や環境設定など、より良い生活習慣についてご紹介します。