

高齢者の睡眠障害

～快適な眠りを得るために～



1
なんだか寝つきが悪い

2
睡眠薬ってどうかしら・・・

3
夜中に何度も目が覚める

睡眠障害とはどんな症状か、治療法や生活習慣の改善など予防法等お話していただきます。

鶴見区役所 6 階会議室

8月 2日(火)

10:00～12:00

定員:80 名(事前申込制)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

講師

医療法人社団 グッドスリープ 理事長
グッドスリープ・大森クリニック 院長

齋藤 恒博 先生 【医学博士】

東京大学医学部卒。東京大学医学部、三井記念病院、帝京大学医学部に勤務後、2001年に睡眠呼吸障害のための内科クリニックを開設。日本睡眠学会認定医。専門医が書いた「よい眠り」を取り戻す本（実務教育出版）など著書多数。

《申込み・問合せ》

平成 23 年 7 月 11 日(月) 9:00より 電話受付開始

鶴見区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話:510-1775