



東北大学

報道機関各位

リリース先：宮城県政記者会



2017年3月7日

東北大学病院
東北大学大学院医学系研究科

「定年までに身につけたい眠りの極意」開催のご案内

- 睡眠の専門家が50代60代を対象に睡眠について講演 -

東北大学病院は、2017年3月12日（日）、第10回 からだの教室「定年までに身につけたい眠りの極意 - 睡眠の専門家と考える、いま、準備すべきこと -」を開催します。

からだの教室は、健康のあり方を市民のみなさんと一緒に考えるトークイベントで、病気との上手な付き合い方や最新の医学研究でわかってきたことなどをテーマに年4回開催しています。10回目となる今回は、東北大学大学院医学系研究科 老年・在宅看護学分野の尾崎章子教授が、50代、60代の定年退職を控える方を対象に、健康な生活を送るための睡眠についてお話します。定年退職という人生の節目では、生活リズムが大きく変わることにより睡眠について悩みをもつ方が少なくありません。退職後も楽しく健康に生活を送るために退職前から備えるべきことや睡眠に関する最新の知識、リラックス体操や呼吸法、マインドフルネスなどを紹介し、健康な生活と眠りについて参加者とともに考えます。

当日は、ご取材・撮影が可能ですので、別紙のFAX用紙にて、3月9日（木）16時までに東北大学病院広報室までお申し込みください。

記

タイトル：第10回 定年までに身につけたい眠りの極意
- 睡眠の専門家と考える、いま、準備すべきこと -

日時：2017年3月12日（日） 11:00～12:30

場所：IDC大塚家具 仙台ショールーム 8F 特設会場
宮城県仙台市青葉区花京院 1-2-15 ソララプラザ

対象：定年退職後の生活を楽しまたい50代60代の方

講師：尾崎章子

（東北大学大学院医学系研究科 老年・在宅看護学分野 教授）

主催：東北大学病院／東北大学大学院医学系研究科・医学部

協力：IDC大塚家具 仙台ショールーム

以上

（問い合わせ）

東北大学病院 広報室

電話番号：022-717-7149

携帯電話：080-2836-8813

ファックス：022-717-8931

Eメール：pr@hosp.tohoku.ac.jp

別紙

東北大学病院 広報室 行

FAX : 022-717-8931

Eメール : pr@hosp.tohoku.ac.jp

ご取材に際しては下記 FAX またはメールにて、
3月9日（木）16:00 までにご連絡ください。

からだの教室 第10回 「定年までに身につけたい眠りの
極意」

■日時 : 2017年3月12日（日）11:00 ~12:30

■場所 : IDC 大塚家具 仙台ショールーム

御社名 : _____

御所属 : _____

御芳名 : _____

媒体名 : _____

御連絡先 : _____

電話 : _____

FAX : _____

Email : _____