

睡眠力アッププログラム ~くすりに頼らず、学び、実践、よい睡眠~

睡眠カアッププログラムって?

睡眠の仕組みなどのレクチャーを受けたり、より良い睡眠をとるための工夫 を考えたりすることによって参加者が相互に学び合い、学んだことを実生活で 実践する全4回のプログラムです。3-6か月後にフォローアップも行います。第 2-4回では睡眠力をアップさせるための体験を行います。

参加される皆さまには、成果をみるために活動量計の装着や睡眠日誌・アン ケートへの記入をお願いしております。

目的

睡眠を改善して、より良い生活ができるようになること

対象

下記のような、睡眠についてお困りの方 		
	日中眠くて〇〇ができない	□寝つきが悪い
	最近、よく眠れない	□夜中に起きてしまう
	朝起きると体がとてもダルい	□朝早く起きてしまう
	朝起きられず、昼まで寝てしまう	

セッション内容

全4回·金曜 13:30~ (隔週) ※フォローアップはプログラム修了後、3-6か月後に行います。

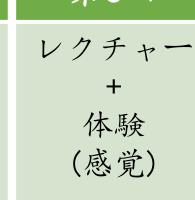
第1回

レクチャー

- タイプと対処法
- 困りごとの整理
- ・睡眠の仕組み
- ・活動量計結果の 見方 など



第2回 レクチャー 体験 (運動)







フォローアップ

レクチャー

- 取り組んできた ことの振り返り
- ・困りごとの整理
- 睡眠クイズ

など

