



L

E

E

P

睡眠力アップ プログラム

正しく知って

すやすや
睡眠



NCNP精神科作業療法・睡眠障害センター共同監修

睡眠力アッププログラムって？



睡眠で困っている。ぐっすり眠れない。
今の睡眠時間では満足できない。

そんな方におすすめのプログラムです。

どんなことをするの？

睡眠に関する正しい情報を知るためのレクチャーだけでなく、より良い睡眠をとるための工夫を体験ワークを通して学びます。

熟睡するための極意を徹底的にお伝えします！！

第1回	第2回
【レクチャー】 睡眠の仕組み、処方薬について 年齢・季節と睡眠時間 【ワーク】 高性能体組成計による 体組成評価 	【レクチャー】 睡眠衛生とスケジュール法、睡眠日誌 睡眠と生活習慣病・運動 【ワーク】 有酸素運動・筋トレ体験 
第3回	第4回
【レクチャー】 眠りをさまたげるもの、睡眠と五感 眠りにくくなる要因 【ワーク】 好きな香り・感覚 眠りやすい環境 	【レクチャー】 より良い睡眠をとるための工夫 睡眠スケジュール法の活用 【ワーク】 リラクセーション 

利用方法について

- ①この紙を持って
先生に相談

参加して
みたいの
ですが



- ②作業療法士による
プログラム説明



なるほど。そういう
内容のプログラムね。

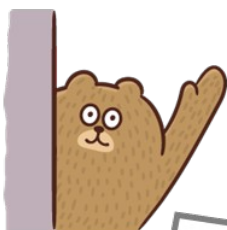
- ③参加



スケジュールに
合わせて
参加日を決定

プログラム日時

月曜日 13:00～ 全4回



今年度
の
日程

2025年 10/20、27、11/10、17
2026年 1/19、26、2/2、9

※日程が変更される場合があります

さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

【持ち物】診察券（プログラムは保険診療となります）、自立支援の受給者証 等

* 運動ワークの回では、動きやすい服装を各自ご準備をお願いします。

・精神リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。

・開始時間まで待合室（12:30～開いています）でお待ちください。

【会場までのご案内】



＜お問い合わせ先＞

プログラムに関するご質問や遅刻、お休みなど
ありました下記へご連絡ください。

国立精神・神経医療研究センター病院

042-341-2711

(月～金曜: 9:00～17:00)

お電話の際は
「精神科OT受付へ」とお伝えください