

続・健康に

聖隷浜松病院 生活習慣に関する病気の予防講座

長生きするための 秘訣 ～睡眠と生活習慣～

2024.12.7 10:00
—11:20
*開場 9:30

聖隷浜松病院 大会議室（医局管理棟地下1階）

会場にお越しいただくほか、オンライン（ライブ配信・見逃し配信）でも
ご覧いただけます

参加無料・お申込み不要

今、睡眠不足による生活習慣病への影響が注目されています。
この機会にご自身の睡眠について見直してみませんか。



プログラム

- 睡眠について 老人看護専門看護師 宗像 倫子
- 殿様枕症候群について 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 藤田 三貴
- 睡眠と運動 理学療法士 高見 亮哉
- 知っておきたい睡眠薬のこと 薬剤師 奥村 知香
- 食事と睡眠 管理栄養士 木村 麻由

オンライン

YouTubeでライブ配信、見逃し配信（期間 12/7～15）

・配信は、当院ホームページ（右の二次元コード）から
ご覧ください。
YouTube「聖隷浜松病院チャンネル」からも視聴できます。



※お車でお越しの際は当院駐車場（有料）をご利用ください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
総合病院 聖隷浜松病院
看護スペシャリスト慢性チーム

お問い合わせ

聖隷浜松病院 学術広報室

☎ 053-474-2753 受付時間 8:30～17:00（土日祝を除く）

主催