

JBA: (一社) 日本寝具寝装品協会 睡眠健康啓発活動

頑張る睡眠環境・寝具指導士

所属 : (一社) 日本寝具寝装品協会 睡眠環境・寝具指導士 中村富夫

主催 : 福井県消費生活センター

テーマ : 「あなたは睡眠がとれていますか? グッスリ睡眠と寝具の選び方」

講演内容 : 一般消費者対象 健康にいきいきと過ごすには、質の良い睡眠が不可欠です。
その為の寝具の役割機能と、選び方や扱い方の正しい知識を学びましょう。

日時 : 平成 29 年 11 月 10 日、 11 月 11 日 各午後 1 時 30 分～3 時 15 分

会場 : 小浜市 嶺南消費生活センター 福井市 福井県生活学習館 ユーアイふくい

実施報告 : 参加者 2 会場で 95 名。 主要質問では、睡眠視点での内容が多くなっている。

- ① 認知症予防と睡眠との関係
- ② 毎晩見る夢を覚えてるが大丈夫か
- ③ まくら購入時の選定ポイント
- ④ 敷ふとん買換え目安のポイント・・・他

開催風景 : 講師 中村富夫



会場全景

