

# 平成30年度 第3回『家族教室』が開催されました！

去る 8 月 18 日（土）、当グループにて家族教室を行いました。

今回は『 睡眠について 』 -寝具を含めた快適な入眠体験- をテーマに、

東洋羽毛工業株式会社 上級睡眠健康指導士 田森雄治先生より講演いただきました。その後は体圧測定を行い、布団選びについて個別にアドバイスをいただきました。今回も多数のご家族様にご参加いただき、大変活気ある会となりました。

## よりよく眠るための心得

### ～睡眠 6 力条～

- 1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- 2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- 3 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない



良質な睡眠をとるための生活習慣、環境づくり、ストレッチ法、ストレス対処法などとても分かり

## 平成 30 年度 第 4 回家族教室 のご案内

### 『 放課後等デイサービスについて 』

講師：放課後等デイサービス「ゆしゃ」スタッフ

日時：平成 30 年 10 月 13 日（土） 10:00～11:30

お気軽にご参加下さい。職員一同、心よりお待ちしております。

