

# お年寄りの 安眠の法則

## ～不眠予防と対処法～

大好評

### H28受講者さまの声

“これまで日課表などは人間のリズムを考えず先入観・主観で決めていた。  
これから睡眠、起床のタイミング、リズムを取り入れて作っていきたい”  
“夜間の徘徊や異常行動が減少した例について、わかりやすく説明していただいた”  
“利用者だけでなく職員の体調管理にも役立ちます”

【講師】 作業療法士

## 菅原 洋平 氏

【講師プロフィール】 ユークロニア株式会社代表  
青森県生まれ、静岡県育ち。民間病院精神科勤務後、国立病院機構にて、脳のリハビリテーションに従事。脳の回復には、睡眠が重要であることに着目して臨床実践。現在、生体リズムや脳の仕組みを使った「睡眠マネジメント研修」や睡眠セルフケアから指導方法までを学ぶ「アクティブスリープ指導士養成講座」を主宰。  
睡眠に関する著書も多数。

【対象】 高齢者福祉施設、介護保険事業所に勤務している方 **80人**

※定員超過の際は、抽選により決定します。先着順ではありません。

【日時】 平成29年9月7日（木）午前9時50分～午後4時（受付は午前9時30分から）

【会場】 静岡県総合社会福祉会館 シズウエル 7階 703会議室（静岡市葵区駿府町1-70）

\* 駐車スペースはありません。

\* 会場案内図は、受講承認書とともにお送りします。

### 【研修内容】

10:00～

<講義とグループワーク>

16:00

◇ 睡眠の基礎知識

（昼食休憩

◇ お年寄りの睡眠の特徴

1時間含む）

◇ お年寄りの安眠、快眠のためにできること～介護の視点から

◇ 今日からできる快眠法～職員もいきいきと働くために



【申込方法】 WEB（会員向け）又は郵便にてお申し込みください。

郵便の場合は、受講申込書（別紙）に返信用封筒（切手貼付）を添えてください。

受講の可否については、締切後に郵便又はWEBでお知らせします。

【受講料】 6,000円（ただし、所属している施設・事業所が静岡県社会福祉協議会会員の場合は 4,000円）

\* 受講料は受講承認書でお知らせします。当日、受付でお支払いください。

【申込締切】 平成29年8月5日（土） ※郵便の場合は消印有効

【その他】 昼食は各自で御用意ください（会場内は飲食可）。

【主催・申込先】 静岡県社会福祉人材センター 研修課（担当：後藤）

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 TEL：054-271-2174

締切：8月5日（土）消印有効

※先着順ではありません。

研修 No.38

# 平成 29 年度 お年寄りの安眠の法則 ～不眠予防と対処法～ 受講申込書

平成 年 月 日

ふりがな			経験年数 (現在の業種・職種 での経験年数)	年 月
氏 名	性別 ( 男 ・ 女 )			
職 種 名		施設種別名		
施 設 名				
県社協の会員・非会員の区別に ○をしてください。	会 員 ・ 非 会 員			
施設所在地	〒 ー			
	* 電話連絡する際の担当者名 ( ) TEL ( ) FAX ( )			
	* 休日、夜間等の緊急連絡先 ( ) TEL ( )			

- \* 全ての欄に御記入ください。
- \* 職種名には、介護職、ヘルパー、ケアマネージャー、相談員などの区分を御記入ください。
- \* 施設種別名には、特別養護老人ホーム、デイサービス、有料老人ホームなどの種別を御記入ください。
- \* 会員区分は、事業単位となっております。所属する事業所の会員登録状況を御確認ください。
- \* 御記入いただいた個人情報については、本研修以外に使用することはありませんが、当日配付する次第に、氏名、職種、施設名を掲載させていただきます。

## ☆講義の参考にします。

◎この研修で特に学びたいことや講師に質問したいことがありましたら、御自由にお書きください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ◆ 申込方法及び受講可否の御連絡 ◆

県社協会の施設・事業所様は、当会ホームページ上で研修にお申し込みいただける「WEB サービス」を御利用になれます。



WEB サービスページアドレス <http://www.shizuoka-wel.jp/member/>

なお、従来どおり郵便でもお申し込みいただけます。  
お申込方法及び受講可否の御連絡は、以下のとおりです。

	施設・事業所が県社協会の会員の方	会員でない方
研修の申込方法	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><b>WEB で申込み</b></p> <p>操作方法は「WEB サービスページの御案内及び操作マニュアル」を御覧ください（平成 25 年 1 月送付済）。</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><b>郵便で申込み</b></p> <p>受講申込書に必要事項を記入し、施設所在地・名称を記載した返信用封筒（切手貼付）を同封の上、下記までお送りください。 1 研修につき 1 枚の返信用封筒が必要です。</p>
	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><b>E メールで回答</b></p> <p>募集締切後、おおよそ 1 週間以内に、申込みの際に入力した連絡先メールアドレスに受講可否の結果をメール送信します。</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><b>郵便で回答</b></p> <p>募集締切後、おおよそ 1 週間以内に受講可否の結果を郵送します。</p>

### ◆ 郵便での申込先・問い合わせ先

静岡県社会福祉人材センター 研修課

〒420-0856 静岡市葵区駿府町 1 番 70 号 TEL 054-271-2174（研修課）