

大阪南医療センター 春眠の集い 2018



すべてのいのちは、自然のリズムとバランスを取り、いのちのリズムを作り続けます。

あなたのいのちは、活動と休息のリズムの中で、輝いていますか？

いのち輝く未来をひらく安らかな眠りについて考えてみませんか？

講師 リウマチ膠原病アレルギー科医師 原田芳徳

日時 平成 30 年 4 月 23 日 月曜日 13:30～15:00

場所 大阪南医療センター 地域医療研修センター 研修室

対象 安らかな眠りに関心のあるすべての方

- 話題**
1. いのち輝く生活習慣
 2. 生体リズムと睡眠のしくみ
 3. **睡眠時無呼吸症候群の診断と治療**
 4. 睡眠と嗜好品の関係
 5. 快眠のコツ

どなたもご自由にご参加ください。参加費は無料です。