

【会場までのご案内】



<お問い合わせ先>

プログラムに関するご質問や遅刻、お休みなど
ありました下記へご連絡ください。

国立精神・神経医療研究センター病院

042-341-2711

(月～金曜：9:00～17:00)

お電話の際は

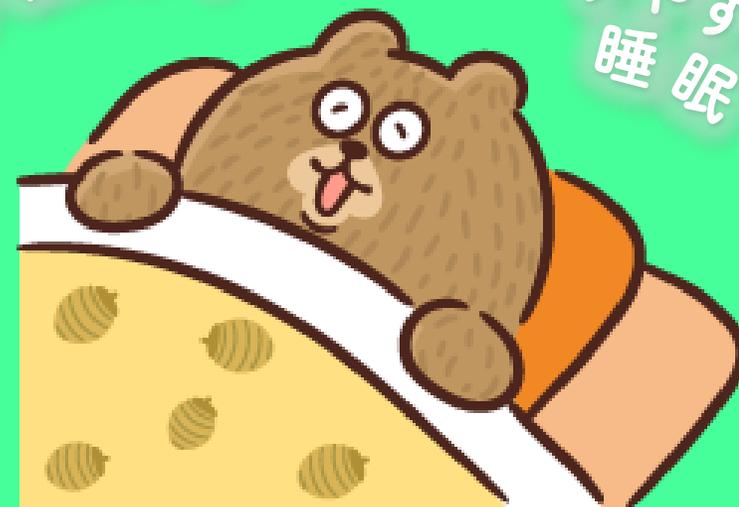
「精神科OT受付へ」とお伝えください



睡眠力アップ プログラム

正しく知って

すやすや
睡眠



NCNP精神科作業療法・睡眠障害センター共同監修

睡眠力アッププログラムって？



睡眠で困っている。ぐっすり眠れない。
今の睡眠時間では満足できない。

そんな方におススメのプログラムです。

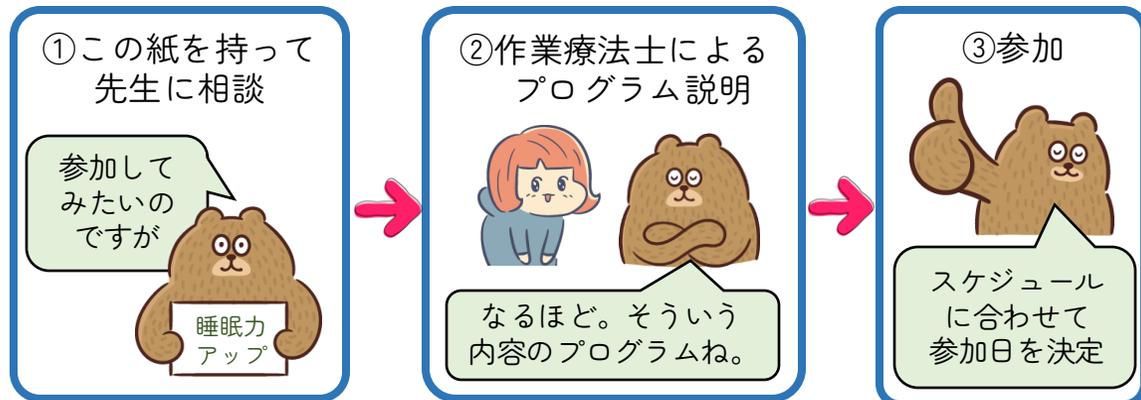
どんなことをするの？

睡眠に関する正しい情報を知るためのレクチャーだけでなく、より良い睡眠をとるための工夫を体験ワークを通して学びます。

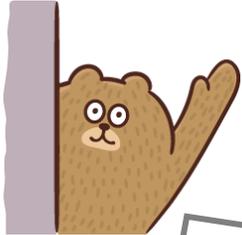
熟睡するための極意を徹底的にお伝えします！！

第1回	第2回
<p>【レクチャー】 睡眠の仕組み、処方薬について 年齢・季節と睡眠時間</p> <p>【ワーク】 高性能体組成計による 体組成評価</p> 	<p>【レクチャー】 睡眠衛生とスケジュール法、睡眠日誌 睡眠と生活習慣病・運動</p> <p>【ワーク】 有酸素運動・筋トレ体験</p> 
第3回	第4回
<p>【レクチャー】 眠りをさまたげるもの、睡眠と五感 眠りにくくなる要因</p> <p>【ワーク】 好きな香り・感覚 眠りやすい環境</p> 	<p>【レクチャー】 より良い睡眠をとるための工夫 睡眠スケジュール法の活用</p> <p>【ワーク】 リラクセーション</p> 

利用方法について



プログラム日時



今年度の日程

月曜日 13:00～ 全4回

- ①2025年 5/12、19、26、6/2
- ②2025年 10/20、27、11/10、17
- ③2026年 1/19、26、2/2、9

さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

【持ち物】診察券（プログラムは保険診療となります）、自立支援の受給者証等

*運動ワークの回では、動きやすい服装を各自ご準備をお願いします。

- ・精神リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
- ・開始時間まで待合室（12:30～開いています）でお待ちください。