



西川の 快眠セミナー

～オンデマンド配信～



西川では、1984年に「日本睡眠科学研究所」を設立し、睡眠科学やライフサイエンスの視点から、産・官・学各界の著名な先生方と共同研究を推進しています。そこで今回は、日本睡眠科学研究所の最新の睡眠研究の知見をもとにした、睡眠のメカニズムや良い眠りのための寝室環境の整え方など、快適な眠りのヒントを分かりやすくご紹介します。

配信日時

2023年6月7日(水)～7月7日(金)

実施方法

オンデマンド配信

セミナー
内容

基礎編×2、実践編×7 計9本

良い睡眠をとるための具体的なノウハウを、基礎編と実践編に分け、1本あたり10分以内の動画です。PCでもスマートフォンでも、視聴環境を選ばずに、いつでもどこでも興味のあるものから視聴できます。

- | | |
|----|-------------------------|
| 基礎 | ① 睡眠の重要性について (8:23) |
| 基礎 | ② 質の高い睡眠をとるために (7:17) |
| 実践 | ③ 寝る前のルーティン (6:45) |
| 実践 | ④ 寝つきをよくするおすすめ方法 (5:19) |
| 実践 | ⑤ マットレス・まくらの選び方 (8:04) |

- | | |
|----|--------------------------|
| 実践 | ⑥ 良いお昼寝のとり方 (4:35) |
| 実践 | ⑦ 快適な寝室環境の整え方 (8:08) |
| 実践 | ⑧ 子供の眠りの重要性について (9:10) |
| 実践 | ⑨ 小学生の眠り生活リズムの整え方 (9:06) |

※()内は所要時間

プロフィール

小切山 仁恵 (おぎりやま よしえ) / 西川株式会社 日本睡眠科学研究所認定スリープマスター
社内では販売員教育などを担当しているほか、全国で眠りに関するセミナーや寝具選びのコンサルティング、快適な睡眠環境づくりのアドバイスを行っています。



視聴方法

ポータルサイトのURL又はQRコードを読み取り、ID・パスワードを入力ください。お好みの動画よりご視聴ください。

<ポータルサイトQRコード>

ポータルサイト
URL

<https://portal.stream.jp/eqi070quxj/>

ID

okikenpo

パスワード

kenpo2023

