

# 第4回健康教室『睡眠障害』

2018年11月17日(土)

健康は良い睡眠から！  
《院長》

13:30開場



会場は、3階患者食堂兼  
談話室です。



14:00開演 院長による講義が行われました



睡眠チェックも行いました。  
毎日ぐっすり眠れていますか？

14:30質問タイム



睡眠時無呼吸症候群の検査や、治療法  
について質問がありました。

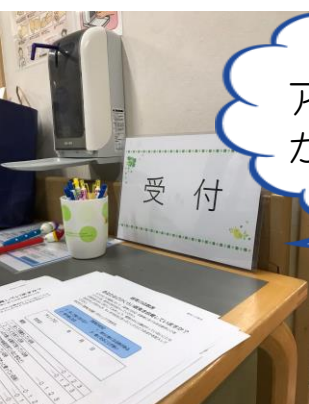
14:40体操タイム



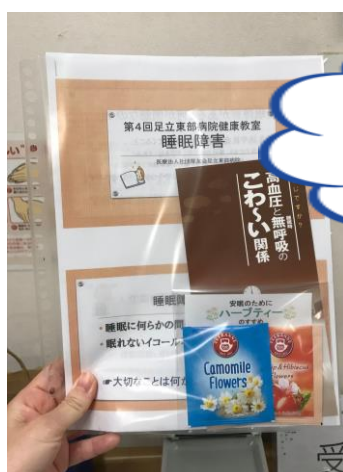
リハビリテーション科監修の、『安眠体  
操』を参加者全員で行いました。



15:00終了 おつかれさまでした！



アンケートのご記入、あり  
がとうございました！



おみやげに、栄養科セレクトの安眠効果  
のあるハーブティーをどうぞ。  
これで今夜はよ〜く眠れますね！

ご協力ありがとうございました。  
足立東部病院広報委員会