

安全管理委員会から交流会のお知らせ

TUK 東洋羽毛

『意外と知らない上手な眠り』



皆さん、「快適な眠り」できていますか？

医療従事者は不規則な勤務体系により、慢性的な睡眠不足に陥りやすく、質の高い休息を確保することが困難になりやすいといわれています。睡眠不足は個人の健康リスクを高めるだけでなく、集中力の低下によるヒューマンエラーに繋がることもあります。そこで、今回皆さんを「質の高い快適な眠り」に誘うべく、睡眠をテーマに講演していただきます。

★日頃から睡眠について気になっている方★夜勤で休息の仕方を聞きたい方など、多数のご参加お待ちしております！！

日時：令和8年 11 月 28 日(土) 10:00~12:00

会場：ながさき看護センター3 階研修室B

講師：東洋羽毛九州販売株式会社

(一社)日本睡眠教育機構認定 上級睡眠健康指導士

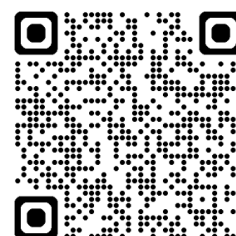
前田雅悠(まさひろ)氏

対象：医療・介護施設・訪問看護事業所などの医療従事者の方

参加費：長崎県看護協会 無料、非会員 500 円(税込み) 当日徴収

申し込み：マナブルでお申し込みください。

締め切り：令和8年 11 月 6 日(金)



↑お申し込みはこちらから

内容

- ① 上手な睡眠とは？・・・日本の睡眠事情と医療従事者の睡眠について
- ② 睡眠の大切さ・・・論文のデータを元に数値化してお伝えします
- ③ 上手な睡眠のための注意点・・・体内時計・睡眠圧・深部体温について
- ④ 交代制勤務について・・・交代制勤務者の仮眠と睡眠の取り方について

寝姿勢圧測定(眠りの環境相談室)

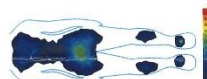
ご自身の寝姿勢圧タイプを知って
より快適な睡眠を。

「寝姿勢圧測定」とは、寝ている時の姿勢において、体のどの部分に圧力(重さ)がかかっているかを測定することです。東洋羽毛の快眠生活アドバイザーがお客様の寝姿勢圧を測定し、快適な睡眠をご提案いたします。



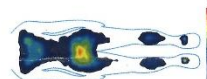
A フラットタイプ

均一に体圧が分散するタイプ。
男性やよく運動する女性に多く、
お尻の筋肉で支えています。



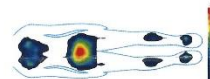
B やや中央集中タイプ

臀部中心に、体圧がやや集中する
タイプ。女性の典型で尾骨部分に
体圧がかかっています。



C 中央集中タイプ

臀部中心に極度に体圧が集中する
タイプ。細身の女性、筋肉の柔らかい
女性で、尾骨に体圧が集中しています。



★体験コーナー
「寝姿勢圧測定」

【お問い合わせ先】 公益社団法人 長崎県看護協会 総務部 TEL: 0957-49-8050

メールアドレス: soumu@nagasaki-nurse.or.jp