

支部だより

2020.12.10



湯沢・雄勝支部 健康セミナー開催

テーマ『睡眠の見直しから始める「免疫力」の高め方』

講師

スリープパフォーマンス
カンパニー

代表 小林 瑞穂 氏

令和2年12月10日

14:00～16:00

湯沢ロイヤルホテル

12月10日（木）14：00から湯沢ロイヤルホテルにおいて湯沢・雄勝支部主催の健康セミナーが開催されました。

テーマは、「睡眠による免疫力の高め方」

講師にスリープ・パフォーマンスカンパニー代表

小林 瑞穂氏を迎え、参加者15名が2時間のセミナーを受講しました。

今回のセミナーは、快適な睡眠により免疫力をアップし、健康な体と心で仕事・経営に結びつけてもらおうと企画したものです。

講師から ①免疫って？ ②免疫と睡眠の関係 ③睡眠チェックの3点についてプロジェクターを使って説明を受け、快眠のための基本を、セミナー受講者への質問形式で解説して頂きました。

ここで快眠（免疫力アップ）の3つのキーワード

- 1 カーテンオープン 朝の光で体内時計のリセット効果
- 2 朝は好きから 好きなことの行動・思考でやる気アップ
- 3 夜はゆるゆる 体と心のリラックス



・始めに鈴木湯沢・雄勝支部長が「コロナ禍の中、このセミナーが会員のプラスになるよう期待する。」と挨拶。

