

市民公開講座

眠るということ 漢方で考える



眠りは心と体を整える大切な時間です。漢方では、眠れない状態を体のバランスの乱れとしてとらえ、気や血の巡り、ストレスの影響、冷えなども関係すると考えます。

本講座では、そもそも「眠る」とは何かをわかりやすくお話し、眠るために必要なことや避けたい行動、さらに今日の夜からすぐ試せる工夫も紹介します。この機会に、より良い眠りをつくるヒントを、一緒に見つけてみませんか？

2026年 6月29日 (月)

15:00～16:00頃

みどり市民病院

本館1階 内科待合ホール

申込不要

緑警察署より今知っておきたい

防犯・交通安全についてミニ講演もあるよ！



耳鼻いんこう科

部長代理

有馬 菜千枝

専門：睡眠医療
漢方医療

名古屋市立大学医学部附属 **みどり市民病院**

お問い合わせ先：経営課 ☎ 857-8600