



働く人の睡眠と健康

これまでの産業保健では注目度の高くなかった「睡眠」。しかし生活習慣病対策には、「食事」、「運動」の指導に加えて、「睡眠」指導が不可欠です。睡眠時間が短か過ぎると食欲亢進から肥満になりやすく、高血圧や糖尿病、抑うつ状態の数値も悪化することが分かっています。他に、見過ごせない睡眠障害、睡眠と労働生産性の関係などにも言及した、画期的な睡眠教育教材です。

働く人の睡眠と健康

② 快眠習慣のための10の方法 ~ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい~



健康情報が誤解されていることなどから、睡眠の質を下げる誤った生活習慣を送っている例が後を絶ちません。そこでこのDVDでは、睡眠のメカニズムを紐解き、より良い睡眠のための生活習慣を解説します。(交代勤務・夜勤の人のための情報も、選択して視聴することができます。)



- 不眠症 ○起床時間のコントロール
- カフェイン、ニコチン、アルコールの影響
- 就寝前に避けるべきこと ○運動の効用
- 入浴 ○自分なりのリラックス法
- 眠れる環境づくり
- 睡眠薬についての正しい知識
- 眠れないときの対処法
- 交代勤務者への対応

本編: 24min.	片面1層ディスク	カラー	MPEG-2	複製不能
① 主音声 ステレオ	16:9 LB	ALL NTSC	DOLBY DIGITAL	

無許諾レンタル禁止 無許諾複写(デジタル化を含む)禁止

■このビデオグラムに収録されている映像、音声及び文字の使用は、個人家庭内での鑑賞を目的にした使用に限って許可します。
■DVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応のプレーヤーで再生してください。

総発売元
ASP
CREATE 株式会社 アスパクリエイト

東京都文京区本郷5-25-16 〒113-0033
TEL.03(5803)9511 FAX.03(5803)9530
http://www.asp-create.com



働く人の睡眠と健康

② 快眠習慣のための10の方法 ~ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい~

DVD/24分

ASP
CREATE



監修/ 田ヶ谷 浩邦 (北里大学教授 医学博士)
田中 克俊 (北里大学大学院教授 医学博士)

働く人の睡眠と健康

② 快眠習慣のための10の方法 ~ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい~



ASP
CREATE 株式会社 アスパクリエイト

