



西川文化財団の活動内容

1. 近江商人に関する史料の保存、公開
2. 「三方よし」に象徴される近江商人の考え方の普及
3. 睡眠に関する知見の普及啓発

西川文化財団の活動内容

3. 睡眠に関する知見の普及啓発



西川文化財団の活動内容

3. 睡眠に関する知見の普及啓発



「タオル1枚のできる熱中症予防対策」

2023.09.06



おうちで簡単に！「蒸しタオル」の作り方

2023.08.16



1日の終わりは理想のバジャマで。

2023.08.02

〇〇中学校のみなさんへの睡眠のお話

ぐっすり眠るためのヒミツを知ろう！



セミナー内容



すいみん

1. 睡眠の大切な役割

ねむ

2. 眠りのサイクル

3. 体内時計

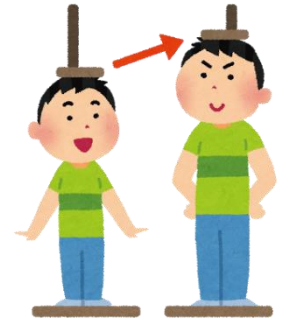
ねむ

4. ぐっすり眠るためのヒミツ

すいみん 睡眠の大切な役割

① ぶんぴつ成長ホルモンの分泌

- 骨を強くし、背をのばす
- ひろう疲労回復
- めんえき免疫力を高める



すいみん

睡眠の大切な役割

② 集中力・注意力の維持

いじ



すいみん

睡眠不足になると・・・

- 集中力が落ちる、ケガをしやすくなる

ねむ

- 昼間に眠たくなる



すいみん

睡眠の大切な役割

③ 頭の中の整理を行う

- ねむ
- 眠っている間に、必要な情報は記憶し、
不要なものは消去



- 新しく学んだ知識や運動の技能などを
定着させる



すいみん

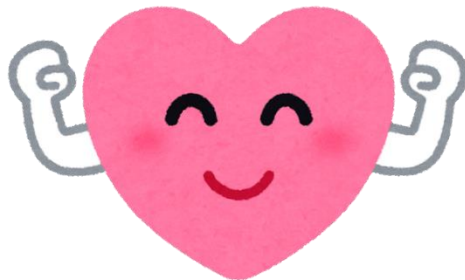
睡眠の大切な役割



④メンタルバランスが整う

睡眠は身体だけではなく

心の休息



すいみん
睡眠の大切な役割

⑤ 食欲のコントロール

睡眠不足になると・・・

食欲を**増やす**ホルモンの分泌が**増え**

食欲を**おさえる**ホルモンの分泌が**減る**

⇒ 食欲をおさえにくくなる





朝

① 毎日同じ時間に起きる



必須アミノ酸

トリプトファン

② 起きたらカーテンをあけ、
太陽の光を浴びる



➡ 脳の親時計をリセット！

幸せホルモン

セロトニン

③ 朝ごはんをしっかりよく噛んで食べる

➡ 腹時計をリセット！



睡眠ホルモン

メラトニン

出前講座

出張します！

西川文化財団の 睡眠セミナー

睡眠は、幸せにつながります。

睡眠の大切さ、理想の睡眠習慣、
年代別による睡眠の変化など、
ぐっすり眠るポイントを、
わかりやすくお話しに伺います。



テーマ

ぐっすり眠るためのヒミツを知ろう！

- 眠りの基礎知識
- 健康にとっての睡眠の重要性
- 睡眠のメカニズム
- 良質な睡眠のとり方 等

対象

学校（生徒・保護者・先生）、公民館、会社、他

所要時間

60分程度（ご要望に合わせて対応できます）

費用

無料（但し交通費実費を頂きます）

ホームページ

QRコード↓



※詳細については、ご相談のうえ決めさせていただきます。

公益財団法人 西川文化財団

〒523-0837 滋賀県近江八幡市大杉町17番地

TEL 0748-32-2909

E-mail info@nishikawabunkazaidan.or.jp

URL <http://www.nishikawabunkazaidan.or.jp>