



# 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 ぶんびつ 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](mailto:info@nishikawabunkazaidan.or.jp)

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