

市民公開講座

事前申し込み不要
当日参加可

テーマ

快適睡眠法で ストレス解消

皆様は、睡眠不足になったり、睡眠リズムを崩したりしていませんか？

実はこのような睡眠の乱れは、免疫機能を低下させ、生活習慣病になるリスクを高め、幸福感や生き甲斐を減少させてと言われています。では、このような睡眠の乱れを改善するにはどうすればいいのでしょうか。この講座では、生活リズムを保つために有効な睡眠法やストレス解消につながる日常の活動など、老若男女問わずできる対策についてお話いたします。当日は睡眠に関するアンケートにもお答えいただき、ご自分の睡眠を見直すきっかけとさせていただけますと幸いです。

講師

中田 光紀 教授

国際医療福祉大学 赤坂心理・医療福祉マネジメント学部長

開催日

7/13 土

開催時間

11:00~12:00 (10:20開場)

事前申し込み不要・当日参加可

会場

国際医療福祉大学 小田原キャンパス
本校舎・7F



中田 光紀

[プロフィール]

東京大学大学院医学系研究科修了。博士(医学)。独立行政法人労働安全衛生総合研究所研究員、CDC:米国疾病予防管理センター・国立労働安全衛生研究所チーム・リーダーなどを歴任。日本心理学会国際賞奨励賞、CDC:米国疾病予防管理センター・国立労働安全衛生研究所アリス・ハミルトン賞、ブラード・シャーウッド賞などを受賞。

後援:小田原市



国際医療福祉大学
小田原保健医療学部

看護学科 | 理学療法学科 | 作業療法学科

〒250-8588 神奈川県小田原市城山1-2-25(本校舎)

TEL.0465-21-6500(土日祝日を除く)

「小田原」駅西口より徒歩3分

駐輪場、駐車場のご用意はございません。公共交通機関をご利用ください。

2024イベント情報

オープンキャンパスや個別見学のお知らせ、
入試情報はもちろん大学の先生や授業・施設紹介など
随時更新しています。ぜひご覧ください。



市民公開講座のお知らせ

赤津 晴子教授 (国際医療福祉大学副学長、大学院医学研究科教授)

【プロフィール】

上智大学大学院理工学研究科生物科学専攻修士取得後フルブライト奨学生として渡米、ハーバード大学公衆衛生大学院修士、ブラウン大学メディカルスクール医学博士。アメリカで医学教育を受け医師免許取得。スタンフォード大学内科インターン、レジデント、内分泌内科フェロー修了。ピッツバーグ大学とスタンフォード大学で診療と医学教育に携わる。専門は甲状腺癌。前スタンフォード大学医学部准教授、内分泌内科医長、甲状腺癌プログラムメディカルディレクター。全米のベストドクター賞、トップドクター賞受賞。

25年以上に及ぶ米国医学教育、医療現場での経験後、本学医学部教授、医学教育統括センター長を歴任。本学大学院医学研究科医学専攻医学教育領域および公衆衛生学専攻科教授。

医学教育を通して臨床医療に国際的視点を盛り込む事が更なる臨床医療の質向上につながるという信念に基づき出版された3部作「アメリカの医学教育」(日本評論社)は、その後の日本の医学教育に大きな影響を与えた。

講師

テーマ

タイトル未定

開催日

10/12 [土]

潮風祭同日開催

開催時間未定

会場

国際医療福祉大学 小田原キャンパス本校舎

オープンキャンパス2024

事前予約制

8/4 [日] 8/11 [日] 8/18 [日]

10/6* [日] 11/3* [日] ²⁰²⁵ 3/29* [土]

※午後開催(13:00~16:30)予定

個別相談&キャンパス見学会(前期)

10時から17時まで
(最終受付は16時)

4/8 ~ 8/31

※必ず2日前までにお申し込みください。
なお大学行事等のため
開催できない場合があります。

内容につきましては、変更する場合がございます。本学ホームページ <https://odawara.iuhw.ac.jp/>で最新の情報をご確認ください。

小田原キャンパスで取得可能な資格

看護師/保健師/養護教諭(1種)/理学療法士/作業療法士

その他本学で取得可能な資格

医師/言語聴覚士/視能訓練士/診療放射線技師/社会福祉士/精神保健福祉士
介護福祉士/診療情報管理士/薬剤師/臨床検査技師 など



国際医療福祉大学 小田原保健医療学部

看護学科 | 理学療法学科 | 作業療法学科