

パフォーマンスを高める 戦略的な眠り方【実践編】 ～どうしても 眠れないときの対処法～

日時

2024年1月30日 火
14:00～15:00

(セミナー約50分、質疑応答約10分)

内容

1. 理想の寝室環境とは
2. 枕の正しい選び方
3. どうしても眠れないときの対処法

ZOOMにて
ライブ配信



講師

江川 信吾 氏

製薬会社に医薬情報担当者（MR）として約7年勤務し、医師に抗うつ薬・睡眠薬などの情報を提供。

独立後は日本睡眠学会・米国睡眠医学会所属医師の医学論文や信頼性の高い統計データを基に睡眠改善のカウンセリング行う。帝人グループインフォコム株式会社の商品開発とコンサルティングを担当

資格

- ・睡眠改善インストラクター
- ・睡眠コンサルタント
- ・睡眠時無呼吸症候群治療療法士 ・MR

問い合わせ先

MHI HR戦略部 健康管理センター
070-1063-0671 藤原
chiho.fujiwara.fh@mhi.com