

疲労医学が解明した

「ぐっすり快眠」 の テクニック

Techniques for a Sound, Restful Sleep Revealed by Fatigue Science



眠りが変われば、
毎日が変わる。

睡眠不足や疲労の蓄積は、
心身の不調や生活習慣病の原因にもなります。
本講座では、疲労医学の最新知見をもとに、
今夜から実践できる「ぐっすり快眠」のための方法を
睡眠と疲労のスペシャリスト、梶本修身先生から
たっぷりとうかがいます！



かじもと おさみ

講師 梶本 修身 さん

医学博士／東京疲労・睡眠クリニック院長



大阪大学大学院医学研究科修了。「産官学連携疲労定量化及び抗疲労食薬開発プロジェクト」（2003年～、研究予算16億円）研究統括責任者。これまで、大阪大学（大阪外国語大学）保健管理センター助教授、大阪大学医学部招聘助教授、大阪市立大学医学部 COE 生体情報解析学教授、同大学医学研究科疲労医学教室特任教授を歴任。また、1994年、研究成果を事業化することを目的に大阪大学発バイオベンチャー「（株）総医研ホールディングス」を創業。2003年、東証マザーズに上場。現在、（株）総医研ホールディングス取締役、エコナピスタ（株）最高顧問を兼任。著書『疲労回復の専門医が選ぶ健康本ベストセラー 100 冊「すごい回復」を 1 冊にまとめた本』（ワニブックス、2023 年）、『すべての疲労は脳が原因』（集英社、2016 年）は、ともにベストセラーとなる。また、レギュラー出演中のフジテレビ「ホンマでっか!? TV」などマスメディアでも活躍中。



三重県総合文化センター
三重県生涯学習センター

（指定管理者：公益財団法人三重県文化振興事業団）

TEL 059-233-1151 / FAX 059-233-1155 / E-mail manabi-kouza@center-mie.or.jp

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234 三重県総合文化センター内

開館時間：9:00-19:00 休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌平日）

◇やむをえない事情により講座を中止する場合がございます。◇手話通訳などのご希望は、できる限り開催日の1か月前までにご相談ください。（調整の結果ご希望に添えない場合がございます）
◇チラシ上部のイラスト画像は AI にて生成しました。◇ご記入いただいた個人情報は講座に関する連絡のために使用させていただきます。なお、お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。



申込用紙

令和8年度 まなびいすとセミナー

疲労医学が解明した「ぐっすり快眠」のテクニック



受付

月 日
T F 持 郵

9/26(土) AM9時～
受付開始!



名前	ふりがな	日中連絡の取れる連絡先をご記入ください
		☎ ()