

# 睡眠改善グッド・モーニングプログラム

良質な睡眠がとれるように睡眠改善を目指すプログラム

## 対象者

- 寝付きがわるい
- 途中何回も起きてしまう
- ぐっすり寝た気がしない
- 夜が怖い
- 睡眠不足で昼間がきつい
- 睡眠不足でイライラ



こんな悩みのある方、私たち病院スタッフがサポートします。



## スケジュール

[ 週 1 回 水曜日 9:00~12:00 デイケア ]

- 第 1 回： 睡眠不足からくる不調はどんなこと？
- 第 2 回： 生活リズムと不眠との関係 /リラクゼーション・アロマ
- 第 3 回： 睡眠の認知行動療法
- 第 4 回： 服薬による睡眠との上手な付き合い方 /リラクゼーション・ストレッチ
- 第 5 回： 良い睡眠のための栄養学 /調理実習

いつでも見学できます。

詳しくはデイケアスタッフにお尋ねください。

メンタルホスピタル鹿児島デイケア(099-257-9739)