

メンタルヘルス対策  
睡眠タイプに合わせた

# 睡眠改善プログラム グッドモーニング

グッドモーニング

メンタルホスピタル鹿児島  
ダイケアクオーレ

# あなたに合ったオーダーメイドな“ぐっすり対策”

## このような方におすすめ



- 寝つきが悪い
- 途中で何回も起きてしまう
- ぐっすり寝た気がしない
- 睡眠不足で昼間がきつい
- 自力ではなかなか改善しない



## ～プログラム内容～

睡眠のメカニズム／自分の睡眠型を知る  
生活リズムの整え方・リラクゼーション  
睡眠に役立つ認知行動療法  
自分に合った睡眠薬の使い方  
睡眠の困りごとの相談方法  
睡眠に役立つ栄養学と調理

日程や内容の詳細について  
興味のある方はお電話ください



\*プログラムは予約制で全6回（9：00～12：00）となります。

\*当院以外に通院中の方も利用ができます。

### 料金（健康保険の適用対象）

3割負担：約1000円

1割負担：約400円（自立支援医療をご利用の方）

### アクセス

メンタルホスピタル鹿児島（新館）

デイケア・クオーレ

住所：鹿児島市永吉1丁目11-1 \*駐車場完備

連絡：099-256-4567（代表）／099-257-9739（担当）

