


# 睡眠改善プログラム

# グッドモーニング

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・リラクセーション  
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



\*開催時期：3～4月／7～8月／11～12月

\*日時：第2・4土曜日 全4回（8：30～11：30）

\*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1200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1-1 \*駐車場完備

連絡：099-256-4567（代表）

