



11th CSJ Chemistry Festa

日本化学会秋季事業 第11回 CSJ化学フェスタ2021

公開講座



あなたの睡眠は大丈夫? ~生活リズムの基本・健やかな睡眠を化学する~

●日時 2021年10月21日(木) 13:00-17:00

●会場 ZOOMオンライン ●参加費 無料

Free!

●登録方法 [こちらの登録フォームから >>](#)

※当日の接続情報等はお申し込み後の自動返信メールにてご確認ください。

生活リズムの基本となる睡眠と健康は相互に深く関係しています。あなたの睡眠は大丈夫でしょうか?睡眠時間だけでなく、その善し悪しが健康を左右します。睡眠に役立つ化学の力を専門の先生方から分かり易くお話ししていただきます。

睡眠と健康との深い関係 ~睡眠にかかわる生理機能の全容~

栗山 健一 (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
睡眠・覚醒障害研究部・部長)

睡眠と睡眠環境 ~昼寝からセンシングまで~

野々村 琢人 (西川株式会社 日本睡眠科学研究所・所長)

アミノ酸グリシンの 睡眠サポート機能について

梶原 賢太 (味の素株式会社 アミノサイエンス事業本部
ダイレクトマーケティング部・マネージャー)

"良質睡眠習慣"でやりたいことをやろう! ~睡眠研究から見えてきたこと~

岩井 崇郎 (ライオン株式会社 ウェルネス研究所・副主任研究員)

目の周りを温めると、寝つきがよくなる! ~手足からの放熱促進と入眠の関係~

市場 智久 (花王株式会社 パーソナルヘルスケア研究所・主任研究員)

睡眠の質をアップするには? ~コロナ下の睡眠障害のリスクマネジメント~

武田 文 (筑波大学 体育系健康教育学領域・教授)

【イベント】日本化学会 秋季事業 第11回CSJ化学フェスタ2021

【主催】公益社団法人 日本化学会

【会期】2021年10月19日(火)-21日(木) 【会場】オンライン

【URL】<https://www.csj.jp/festa/2021/>

【お問い合わせ先】公益社団法人 日本化学会企画部

【E-mail】festa@chemistry.or.jp