

～ゲートキーパー養成研修 応用編～

# 睡眠障害とうつ病の支援について

心身ともに健康を保つには、睡眠はたいへん重要であり、睡眠が阻害されると、うつ病の発症リスクが高まると言われています。特に高齢者は、身体の変化や役割の喪失、孤立などからうつ病にかかりやすく、また介護者は介護負担から抑うつになることがあります。

高齢者やうつ病の方と関わる機会の多いみなさまが、正しく睡眠障害や薬の知識を持ち、適切な関わりができるよう研修を実施します。

【日時】平成27年12月14日(月) 14:00～16:45 (受付 13:30～)

【内容】「スリープヘルスとうつ病について」

講師: 大阪回生病院睡眠医療センター部長 谷口 充孝

「睡眠薬と抗うつ薬の正しい知識について」

講師: 神戸市薬剤師会副会長 日比 高志

## 【開催場所】

神戸市こころの健康センター大会議室

(神戸市中央区東川崎町1丁目3番3号)

神戸ハーバーランドセンタービル9階)

JR神戸駅 徒歩5分・高速神戸駅 徒歩7分

地下鉄ハーバーランド駅 徒歩5分

## 【対象と定員】

相談支援に携わる方や研修内容にご関心のある方

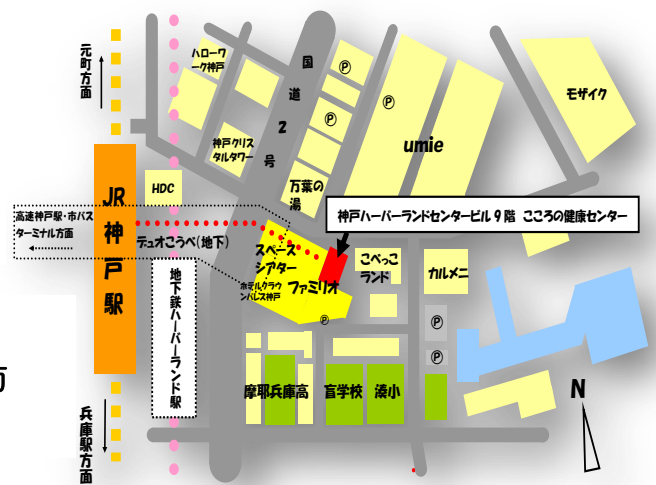
70名

## 【参加費】 無料

## 【申込み方法】

裏面の申込み用紙に必要事項をご記入のうえ、12月11日(金)までにFAXにてお申込みください。

先着順に受付いたしますが、所属等による人数調整をさせていただく場合や定員に達し参加をお断りする場合のみ、その旨連絡いたします。



<お申込み・お問い合わせ先>

神戸市こころの健康センター TEL (078-371-1900)

FAX : 078-371-1811

「睡眠障害とうつ病の支援について

＜ゲートキーパー養成研修(応用編)＞参加申込書」

開催日 12月14日(月)【締切：12月11日(金)まで】

所属先等	氏名	連絡先

対応に困っている事例や講師への質問事項がありましたら、下記にご記入下さい。可能な限り、研修の中で対応します。

※ 先着順で、定員になり次第、お申し込みを締め切らせていただきます。

※ 定員オーバーになりましたら、担当よりご連絡させていただきます。