



睡眠の謎に挑む

~基礎研究から睡眠ウェルネスへ~

日時 2023年11月12日(日)
13:30~15:00 (開場13:00)

ハイブリッド開催

会場 九段会館テラス3F(茜)
東京都千代田区九段南 1-6-5
※会場参加:定員100名(先着順)

配信 Zoomウェビナー

参加費 無料



講師 柳沢正史氏

筑波大学

国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIMS)

機構長/教授

講演概要

我々は人生の約1/3を睡眠に費やす。健やかな睡眠は健康と生産性の維持のために必須である。しかし最先端の睡眠学も「なぜ全ての動物が眠るのか?」「そもそも『眠気』の脳内での実体は?」といった根本的かつ身近な疑問に答えることができない。本講演では、これらの謎に挑む私どもの探索的基礎研究に加え、ウェアラブル脳波計測とクラウドAIによる在宅睡眠測定サービスInSomnograf(インソムノグラフ)による社会実装研究について紹介する。さらに、どうすれば質の良い睡眠を得られるか、最新の研究に基づいた究極の睡眠法についても解説する。

申込方法

参加方法をご確認のうえ、下記のサイトよりお申し込みください。

会場

<https://reg34.smp.ne.jp/regist/is?SMPFORM=qcqg-mataqd-2d850dc5f88a39153b1ee1fe1fd9b742>



配信


https://zoom.us/webinar/register/WN_K-ojnN39TmW19KRHAiK8JA



※オンライン参加にはパソコン、タブレット、スマートフォンなどの端末と、ネット環境が必要です。

※オンライン開催はZoomウェビナーを使用します。初めての方は、事前にZoomアプリのダウンロードをお願いいたします。(アカウントの登録不要)

※お申込みの際「柳沢先生に聞いてみたいこと」として、事前の質問を募集していますので、ご協力をお願いいたします。なお、当日オンラインでの質問はお受け出来ませんので、オンライン参加で質問のある方は申込の際にお送りいただきたくご了承ください。

主催  公益財団法人 日立財団

☎03-5221-6677 ✉hitachizaidan@hdq.hitachi.co.jp