

Control Yourself

元気がなきや始まらない

7/17

thu

第59回 北陸地区知的障害関係施設職員研究大会 Program



斎田 幸

司会はよしもと住みます芸人のおふたり

00:00 受付 会場/金沢市文化ホール
13:00 開会式

導入講義

雄谷 良成
(北陸地区知的障害者福祉協会会長)

選べる

特別講座1

- 睡眠.....講師/西野 精治
- 食事.....講師/牧田 善二
- 笑い.....講師/安積 中

睡眠

スタンフォード式 最高の睡眠

西野 精治

スタンフォード大学医学部精神科教授、同大学睡眠生体リズム研究所(SNCL)所長。

1987年、スタンフォード大学精神科睡眠研究所に留学。突然眠りに落ちてしまう過眠症「ナルコレプシー」の原因究明に全力を注ぐ。2000年にヒトのナルコレプシーの主たる発生源「メラニンを突き止めた」。2005年にSNCLの所長に就任。

「睡眠の謎を解き明かして社会に還元する」を命題としている。多くのアスリートから支持されている「エアウィーヴ」の開発研究にも携わり、スポーツのパフォーマンス「スタンフォード式 最高の睡眠」を著している。2017年に出版した密着本「スタンフォード式最高の睡眠」が30万部を超えるベストセラーとなり、書籍で取り上げた「睡眠負債」が流行語大賞トップ10に選出された。



「最高の睡眠」が30万部を超えるベストセラーとなり、書籍で取り上げた「睡眠負債」が流行語大賞トップ10に選出された。

食事

医者が教える長寿術

牧田 善二

1996年より北海道大学医学部講師。2000年より久留米大学医学部教授。

2003年より、糖尿病をはじめとする生活習慣病、腎臓病治療のための「AGE牧田ク」リニックスを東京・銀座で開業し、延べ20万人以上の患者を診ている。



笑い

笑う門には福来る

安積 中

あづみハッピー歯科医院院長。生まれ育った家庭は裕福でなかったが、小

学生時代に近所の歯科医院に停まっていたフェラーリを見て憧れ、歯科医を志す。1981年太田附立北野高校に入学するものの、学業に身が入らず大学受験に失敗。退学時に一念発起して塾生に転入し、福岡県立九州医科大学に合格。1993年大学卒業後、5年の勤務医と3年の



雇われ院長を経て、2002年大阪市平野区に「あづみハッピー歯科医院」を開業。気が取らない、庶民感覚の対応を心掛ける「町の歯医者さん」を目指している。

一流の講師陣がそれぞれの専門ジャンルの講座をお届けします

デジタル脳

脳を知り脳を育て

川島 隆太

昭和34年生れ、千葉県千葉市出身、東北大学加齢医学研究所 教授、昭和60年東北大学加齢医学部卒業、平成元年東北大学大学院医学研究科修了、スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、東北大学加齢医学研究所助手、同講師、東北大学米米科学技術共同研究センター教授を経て平成18年より東北大学加齢医学研究所教授、平成26年より令和5年まで東北大学加齢医学研究所所長、主な受賞として、平成20年「情報通信月間」総務大臣表彰、平成21年度科学技術分野の文部科学大臣表彰「科学技術賞」、平成21年度井上春成賞、平成25年河北文化賞。



入浴

元気になるには：温浴・浴場の活用を考える

早坂 信哉

温泉療法専門医、博士(医学)、東京都市大学人間科学部教授、1993年、自治医科大学卒業後、地域医療に没身。2002年、自治医科大学研究科修了後、浜松医科大学医学部准教授、大東文化大学スポンジ・健康科学部教授などを経て、現職。(一財)日本健康開発財団温泉医科学研究所所長、(一社)日本銭湯文化協会理事、日本入浴協会理事、生活習慣病としての入浴を医学的に研究する第一人者。メディア出演も多数。



運動

病気の9割は歩くだけで治る！

長尾 和宏

医師、医学博士。2024年、長年にわたり院長を務めていた長尾クリニックを65歳を機に引退。芯髓の出版やインターネット配信(ニコニコ生放送