

# 家族教室のお知らせ

12月11日(日)



10:00～ 講義 担当:神川医師



テーマ:「不眠」

眠れないだけで不眠というのか？

不眠についてわかりやすくお話しします。

サブテーマ:「生活リズム」(担当:西2看護師)

病気を安定させていくには良い睡眠をしっかりとることが大切です。

主に睡眠(休息)と活動に関してお話しします。

★今年度、講義は患者様・ご家族一緒に参加できます★

10:50～ ご家族同士の意見交換

☆皆さんで経験や悩みなど分かち合いましょう☆

意見交換はご家族のみの参加となります。患者様は参加できませんが、

希望する方には家族とは別に職員が対応します。

予約などは必要ありませんのでお気軽にご参加ください！

この会は当院に通院または入院されている患者様と  
そのご家族を対象とさせていただきます。

