

# 家族教室

6月9日(日)10:00～

テーマ：「眠り」

不眠でお悩みの方も多いと思います。  
睡眠薬を使うその前に、何が出来るでしょうか？  
睡眠に対する正しい知識について解説していきます。

担当 姥浦医師、西川医師

サブテーマ：「生活リズム」

生活リズムが乱れることによって、どの様な影響があるのか？  
生活リズムを整える重要性と方法についてお話します。

担当 北3病棟看護師

★講義は患者様・ご家族一緒に参加できます★



意見交換会(約20分) 医師やスタッフとのQ&Aも！

☆☆皆さんで経験や悩みなど分かち合いましょう☆☆



病気の知識以外にも、回復を助けより良く  
生きるために学ぶことはたくさんあります。  
ぜひ参加してみてください。