

## 吉備継成会 令和6年度定時総会・5月例会 実施報告

担当 15期

令和6年度定時総会・5月例会(懇親会)を下記のとおり開催いたしましたので報告します。

### 記

■日 時 令和6年5月17日(金) 14:00~19:00

■会 場 ANA クラウンプラザホテル岡山「曲水」「宙」

### ■内 容

(1)定時総会 14:00~14:50

(2)5月例会(懇親会) 15:00~16:30(17:00~19:00)

演 題：健康経営のための睡眠

講 師：医学博士/睡眠学研究者 白濱 龍太郎 氏

講師略歴：海外の研究事情に詳しく、1万人を治療してきた睡眠の名医。筑波大学医学群医学類卒業、東京医科歯科大学大学院加齢制御医学修了後、慶應義塾大学特任准教授、TOKYO2020選手用医師等を兼歴任し、現任。「ぐっすり眠る習慣(アスコム)」「脳を鍛える超呼吸法 1日中、最高のコンディションが続く!(KADOKAWA)」ほか著書、テレビ出演多数。

概 要：日本は世界で最も睡眠時間の短い国の1つです。特に経営者は多忙とストレスから、睡眠不足や不眠に陥りやすいというリスクがあります。

今回のセミナーでは、経営者をアスリートに例え、睡眠不足がパフォーマンスに与える悪影響や睡眠時無呼吸症候群への対処方法、睡眠のコントロールによる生活改善についてレクチャーいただきました。

