

体内時計と睡眠

五福
教養講座

令和4年6月7日(火)～令和4年7月5日(火) (計5日間7.5時間)

〈講座概要〉

生物の体の中には、昼夜の手掛かりがなくても、時を刻む体内時計が存在する。夜になれば眠くなり、朝になれば目が覚めるのも、体内時計の作用で、体内時計と睡眠には深い関わりがある。体内時計の乱れは、老若男女問わず、様々な健康上の問題につながる。この講座では、体内時計や睡眠の仕組みを理解し、体内時計とうまく付き合い、健康な生活につなげる知識の獲得を目指す。

◆募集定員	15名
◆受講対象者	高校生・大学生・一般
◆実施場所	五福キャンパス共通教育棟B棟1階 生涯学習部門 第1学習室
◆受講料	6,300円
◆その他	
◆申込期限	令和4年5月24日(火)

◆講座内容

回数	期日	時間	題目	講師氏名	所属・職名
1	6月7日(火)	18:30～20:00	動物の体内時計と環境	吉川 朋子	国際機構・准教授
2	6月14日(火)		体内時計の動きを見る技術		
3	6月21日(火)		体内時計を司る時計遺伝子	森岡 絵里	理学部・助教
4	6月28日(火)		時計から睡眠調節へ	望月 貴年	理学部・教授
5	7月5日(火)		ヒトの睡眠の諸問題		

〈備考〉

・県民カレッジ単位…5単位

★講師からの一言★

体内時計とうまく付き合い、正しく眠り、健康な生活を送るための基礎知識を学びましょう。