



## 西川の 快眠セミナー

～オンデマンド配信（無料）～



西川では、1984年に「日本睡眠科学研究所」を設立し、睡眠科学やライフサイエンスの視点から、産・官・学各界の著名な先生方と共同研究を推進しています。そこで今回は、日本睡眠科学研究所の最新の睡眠研究の知見をもとにした、睡眠のメカニズムや良い眠りのための寝室環境の整え方など、快適な眠りのヒントを分かりやすくご紹介します。

配信日時

2022年6月21日0:00～7月20日23:59

セミナー  
内容

基礎編2本、実践編6本、特別編2本 計10本 約70分

良い睡眠をとるための具体的なノウハウを、基礎編・実践編・特別編に分け、1本あたり10分以内の動画をご用意しております。PCでもスマートフォンでも、視聴環境を選ばずに、いつでもどこでも興味のあるものから視聴できます。

※( )内は所要時間

基礎	① 睡眠の重要性について (8:23)	実践	⑥ パワーナップ法（仮眠）について (4:35)
基礎	② 質の高い睡眠をとるために (7:17)	実践	⑦ 夜間交替制勤務における生活リズムの整え方 (8:24)
実践	③ 寝る前のルーティン (6:45)	実践	⑧ 夜間交替制勤務における仮眠のポイント (8:07)
実践	④ 寝つきをよくするおすすめ方法 (5:19)	特別	⑨ 快眠ストレッチの効果的なとり方【アシックス監修】 (2:10)
実践	⑤ マットレス・まくらの選び方 (8:04)	特別	⑩ 寝る前に実践!!快眠ストレッチ 全10種【アシックス監修】 (8:12)

講師プロフィール

小切山 仁恵（おぎりやま よしえ）／西川株式会社 日本睡眠科学研究所認定スリープマスター  
社内では販売員教育などを担当しているほか、全国で眠りに関するセミナーや寝具選びのコンサルティング、快適な睡眠環境づくりのアドバイスを行っています。※基礎編、実践編動画を担当しています。



視聴方法

配信URL又はQRコードを読み取り、ID・パスワードを入力ください。  
動画右上にある「Playlist」より動画の選択が可能です。⇒  
再生ボタンを押して、お好みの動画よりご視聴ください。



視聴後アンケート

配信URL

<https://eqm.page.link/Pc2Q>

(Google chrome推奨)



<https://forms.gle/Tn8aGdv8cbZ7BwgY6>

(Google chrome推奨)



ID

fujitsu

パスワード

f0621

※西川(株)に帰属する知的財産のため、動画の録音、録画等はお断りをさせて頂いております。

【動画視聴の不具合等に関するお問い合わせメールアドレス：[group009@nishikawa1566.com](mailto:group009@nishikawa1566.com)】