

「みやぎ教員研修サポートプログラム」における派遣講師

氏名	水野 康
所属・職位	東北福祉大学子ども科学部・任期制准教授
研究協力できる 校種・教科・分野	校種は問わない。分野は睡眠および生体リズム
特に力をいれて 研究協力できる 領域	正常な一晩の睡眠構造、睡眠の加齢変化、不十分な睡眠がもたらす健康被害、睡眠の役割、および睡眠に影響する要因を踏まえた、快適睡眠を得るための指導。
研究内容・実績	「快適な睡眠を得るための環境要因、行動要因に係る研究」 最近の主な発表論文 1) Mizuno K, Okamoto-Mizuno K. Actigraphically evaluated sleep on the days surrounding the Great East Japan Earthquake. Nat Hazards, 2014. doi: 10.1007/s11069-014-1048-0. 2) Mizuno K: Human circadian rhythms and exercise: Significance and application in real-life situations. J Phys Fitness Sports Med, 3: 307-315, 2014 3) 水野 康：睡眠障害と運動. 精神科治療学 29(12)：1595-1599, 2014.
研修講師歴	1) 平成 16 年～：(社)日本睡眠改善協議会 主催、睡眠改善インストラクター養成の講師に従事 (年 2 回) 2) 平成 17 年～：仙台シルバーセンターによる高齢者対象の仙台豊齢学園にて、「睡眠の役割と快適睡眠のための工夫」の講師に従事 (年 1 回) 3) 平成 23 年：仙台市青葉区保健福祉センター事業 こころの健康づくり講演会「睡眠の役割と暮らしの中での快眠知識」の講師 4) 平成 23 年：仙台市青葉区保健福祉センター事業 若い世代の健康づくり事業研修会 「学生の睡眠問題と睡眠健康教育」の講師 など
対応可能時期	随時・応相談 (大学等の業務状況 (授業、会議等) による)
対応可能地域	どこでも可。
連絡先	mizuno-k@tfu-mail.tfu.ac.jp
諸謝金等	要相談