

【睡眠改善プログラム効果測定モニター募集のお願い】

このたび、「国土緑化推進機構 緑と水のファンド事業」の助成を受け、自然環境において睡眠教育やマインドフルネスを学ぶプログラムとその後 2 カ月間の保健指導による睡眠や精神健康における改善効果の測定を実施いたしたく、モニターの方を募集しております。

富士山の麓の自然豊かな保養施設 2 カ所でゆっくりと過ごしていただきながら睡眠のリズムを整えるプログラムをご用意いたしました。

コロナ禍の中、何かと制約のある中でのお願いとなりますが、よりよい睡眠をとることは心身の健康増進・疾病予防、日々の生活の質の向上において意味のあることです。ぜひ皆様にご協力いただけましたら幸いです。

<保健農園ホテルフフ山梨プログラム>

○日時：2020 年 11 月 27 日（金）～29 日（日）2 泊 3 日

○宿泊：保健農園ホテルフフ山梨（山梨県山梨市牧岡町倉科 7190）

<日月倶楽部プログラム>

○日時：2021 年 3 月 20 日（土）～22 日（月）2 泊 3 日

○宿泊：日月倶楽部（静岡県富士宮市猪之頭 2271）

○費用：交通費、宿泊費（2 泊 44,000 円）のご負担をお願いいたします。

※プログラム費用、睡眠測定費用、カウンセリング費用は助成金にて補助

※フフ山梨は GoTo トラベル対象施設のため適用できる可能性があります

○対象：

- ・不眠の方（事前にアンケート実施をさせていただきます）
- ・仕事をされている方
- ・睡眠薬等の服用をしていない方（少量であれば応相談）

○測定内容：

- ① 腕時計型の機器による睡眠測定
- ② 睡眠日誌の記録
- ③ 各種アンケート回答（睡眠、健康状態など）
- ④ 体重、腹囲測定

○プログラム内容：

滞在中は、自然環境でゆっくりと過ごしていただきます。プログラムとして、森林セラピー、睡眠に関するセミナー、マインドフルネス体験、ヨガなどを予定しております。

【募集要項】

・参加希望者、各プログラム 10 名ずつ（計 20 名）を募集いたします。

・プログラム参加にあたって、以下のご協力をお願いいたします。

- ① プログラム前 7 日間、自宅で睡眠測定、事前アンケート実施をしていただきます。
- ② プログラム参加中、睡眠測定を実施していただきます。また、最終日にアンケートを実施していただきます。
- ③ プログラム後 2 カ月間、睡眠改善に取り組んでいただきます。
この間、2 週に 1 回睡眠コーチによるカウンセリングをお受けいただきます。
(Web にて実施予定)
- ④ ③の後に 7 日間の自宅にて睡眠測定実施、アンケート実施をしていただきます。

・調査の正確性を高めるため、抽選のうえ、以下のようにグループ分けをさせていただくこととなります。

A: 5 名の方は上記プログラムに参加

B: 5 名の方は宿泊プログラムの参加はありません。睡眠教育 (Web) と③の睡眠コーチによる 2 カ月間のカウンセリングはお受けいただきます。①④の睡眠測定、アンケート調査にご協力いただきます。

※B の方は、特典としてリラックス効果のあるアロマオイルをプレゼントいたします。

なお、④の実施以降となりますが、ご希望の方は個別にフフ山梨の保養プランにご参加いただくこと（実費）は可能です。

・宿泊はシングルルームとなりますが、プログラム体験は他の参加者の方とご一緒となりますこと、あらかじめご了承ください。3 密を避け、コロナ対策に配慮してスケジュール調整をいたします。なお、プログラム前後の 2 週間は体調管理のため、皆様に検温等体調チェックをお願いいたします。

・お子様と一緒にいらっしゃりたい方はご相談ください。（プログラム中は別行動）

ご応募の際には、以下の情報をお知らせください。

- ① お名前
- ② ご職業（ご所属の企業名、自営業など）
- ③ 性別
- ④ 年齢
- ⑤ お食事のアレルギー有無

連絡先：Momo 統合医療研究所 医師 木村理砂

email; momo.imi39@gmail.com