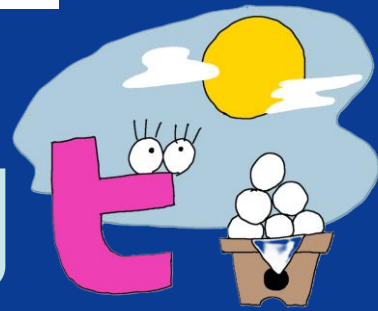


ピア便り

キャンパスライフ健康支援・相談センター
相談支援部門「ピアとも」

2024年9月

まだまだ暑い!!!!



特別企画

睡眠について

今月の
ピアStationCafé

「いつも眠い」「夏休みでリズムが崩れた」など睡眠の困り事はありませんか？今回は睡眠医学のエキスパートである、相談支援部門の足立浩祥先生に、睡眠について教えていただきます！

先生紹介



足立 浩祥 (あだち ひろよし) 先生

大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター教授
大阪大学大学院 医学系研究科 精神医学分野 (兼任)
大阪大学医学部附属病院 睡眠医療センター (兼任)
【主要研究領域】睡眠医学、学生のメンタルヘルス、
産業精神保健、など

対面&ZOOM
ハイブリッド開催!

日時：2024年9月25日 (水) 13:30～15:00 (担当：丸井・古沢)

対象：本学学生 参加費：無料

場所：豊中キャンパス キャンパスライフ健康支援・相談センター
相談支援部門会議室 (学生交流棟3階 304号室)

もしくは WEB会議サービス「Zoom」

※対面・オンラインのどちらの方法でもご参加いただけます。

申込方法：seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp へメール

- ①お名前
- ②学籍番号
- ③学部/研究科
- ④学年
- ⑤連絡先
- ⑥睡眠について気になることあれば
- ⑦参加場所 (対面/オンライン)
- ⑧件名「睡眠」を明記

申込期限：2024年9月18日(水)まで

問い合わせ先：seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp

もしくは 06-6850-6651

(電話受付は13時から16時/月・水・木・金のみ)



お申し込みは
こちらから



ピアとも インスタグラム開設しました!

KOANや学内の掲示と併せて、こちらのインスタグラムでも、ピアともイベント予定や活動紹介を掲載していきます!ぜひ、フォローをよろしくお願いします!!



HANDAI_PEER

ちょこっとコラム ～秋バテ対策！～

今年の夏は非常に暑いですね。9月もまだまだ厳しい暑さとなる予報ですが、7月・8月と比べると過ごしやすい日も増えて来るでしょう。しかし、夏バテならぬ「秋バテ」に見舞われるかもしれません。

秋バテとは、夏場に冷たいものを摂り過ぎた“内臓冷え”、エアコンと外気の温度差による“冷房冷え”などにより、自律神経の変調が起こっている状態だそうです。それを解消しないまま秋口まで引っ張ると、長雨や台風といった気象の影響で、さらに自律神経が乱れてしまいます。

対策として、38～40℃のお湯に長めに浸かる、衣類や寝具などで寒暖差を調節できるようにする、朝の散歩などの軽めの運動をする、常温や温かい飲み物を摂る、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂ることなどが有効です。

早めに秋バテ対策をして、食欲の秋、スポーツの秋を楽しみましょう！

担当ピア・アドバイザー 古沢光里

7月ピアStation Café ヨガ&ストレッチ～振り返り～

今年度2回目となるピアStation Caféでは、5名の方に参加していただき、厚生労働省が提供している動画を見ながら、一緒にヨガとストレッチを実践しました。ご参加いただき、ありがとうございました！参加者さんからの感想を一部ご紹介します。

久々に体を動かすことができましたし、セルフケアのための情報をしることができたので良かったです。また、もっと研究生活を乗り切るためのスキルを知りたいと思いました！



今後も様々なテーマでピアStation Café・ゆるりとピアサロンを開催予定です。ご参加お待ちしております！

過去の
イベント
詳細

キャンパスライフ健康支援・相談センターHP
(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/>)で検索

ピアサロン

Station Cafe

開室時間・地区および連絡先

予約なしの
来室もOK!

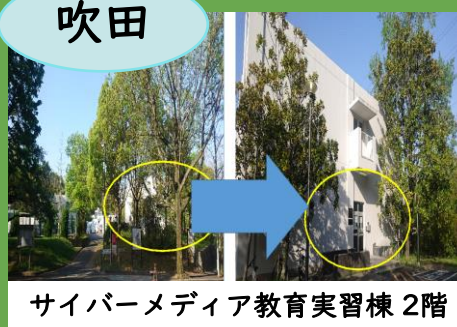
	豊中地区	吹田地区
時間	13:00～16:00	13:00～16:00
曜日	月・水・金	木
連絡先	campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp (06) 6850-6651 (電話受付は13時～16時/月・水・木・金のみ)	

豊中



学生交流棟 3階

吹田



サイバーメディア教育実習棟 2階

✿ こころの元気度チェック ✿

- 朝なかなか起きられない
- たっぷり寝たつもりでも疲れがとれない
- 周囲から「顔色がよくない」と言われる
- 頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く
- 部屋が片付いていない
- 学校に行くのがおっくうに感じる
- ものごとがなかなか決められない
- イライラや不安を感じるが多くなった
- 異常に食欲が出る、またはなくなる

何個当てはまりましたか？

以前と比べて変化はあったでしょうか？忙しい中でも意識的に自分を労わってみましょう。チェックが多い場合や不調が長引く場合は、お気軽にご相談ください。

<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/>

Find us on
Facebook