

開催日

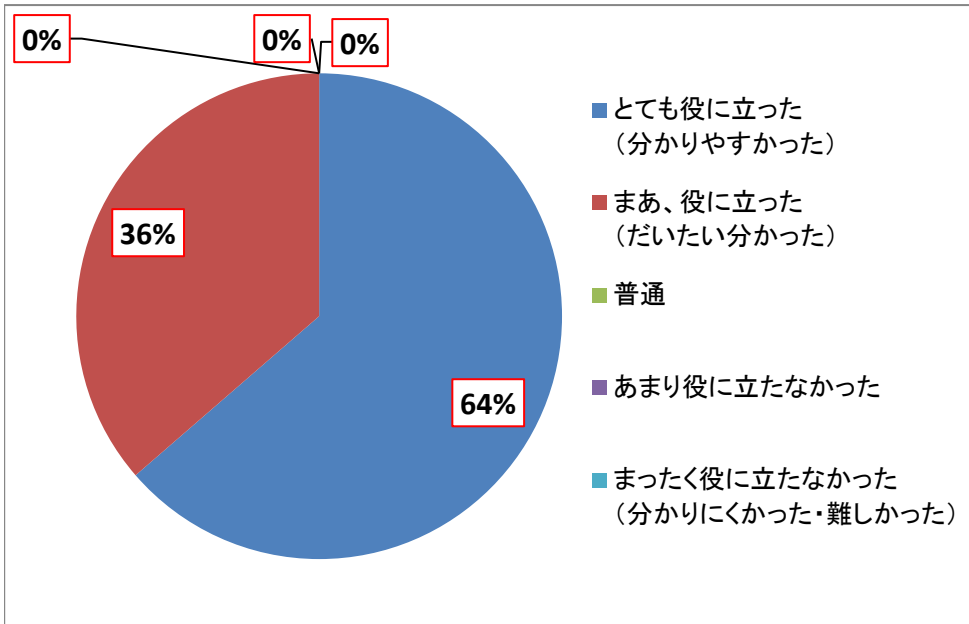
2023/11/17 テーマ 眠くなる話

申込者 津軽保健生協 尾上支部

アンケート結果

配布 12 件
回収 11 件
回収率 91.7%

評価	合計	
とても役に立った (分かりやすかった)	7	64%
まあ、役に立った (だいたい分かった)	4	36%
普通	0	0%
あまり役に立たなかった	0	0%
まったく役に立たなかった (分かりにくかった・難しかった)	0	0%
感想	7	
質問	0	
要望	1	



感想	<ul style="list-style-type: none">・とても分かりやすく話してくれました。・クイズも含めてのお話は良かった。現在は不眠に困ることはない。・分かりやすい話だった。詳しく科学的にお話いただきありがとうございました。・毎日の悩みにで、非常に参考になりました。薬も飲みましたけど頭が痛かったです。今日は本当にありがとうございます。・薬は全く飲んでいません。布団の中で1時間位、本を読んでいます。朝が非常に早いです。夏は4時位から周りの草取りです。・日光を浴びる、体内時計、朝食をとる、規則正しく運動して自分の気持ちを変える、良いと思いました。・分かりやすい抗議ありがとうございました。看護師として働いていて夜勤がしだいにづらくなり、異動しました。睡眠がとれず体調も崩すようになりストレスが多かったのかなと感じます。夜勤は休む時間がなかったため、今思えば大分辛い環境だったと思いました。
質問	
要望	<ul style="list-style-type: none">・筋肉量が高齢になると減ってくるが（運動も限界）サプリメントはとった方がよいか。