

今日の会ではマインドフルネスや  
睡眠について学びます!

お気軽に  
ご参加ください!

## 第4回

# 筋ジストロフィー介護者の 健康管理について考える会

オンラインセミナー

WEB開催 (Zoom)

先着200名

2025年2月11日 (火・祝日) 13時~

お申込みはQRコード もしくは  
下記URLにアクセスをお願いします。

<https://x.gd/40GhD>



登録後、日程が近づきましたら、改めて  
参加のためのURLをメールアドレスにご連絡いたします。

【主催】

厚生労働科学研究費補助金難治性疾患政策研究事業  
「筋ジストロフィーの標準的医療普及のための調査研究」班



# Program

総合司会：NHO 熊本再春医療センター 脳神経内科 石崎 雅俊

## <はじめに>

日本筋ジストロフィー協会代表理事 竹田 保 様 (5分)

## <一般演題>

座長 NHO 熊本再春医療センター 脳神経内科 石崎 雅俊

### (1)筋ジストロフィー介護者の健康について今後目指すもの (20分)

演者：NHO 熊本再春医療センター 脳神経内科 石崎 雅俊

### (2) 介護者に伝えたい、あなたの強みと心のセルフケアの重要性 —マインドフルネス瞑想を試してみませんか? (30分)

演者：国立精神・神経医療研究センター病院 臨床研究支援部 心理療法士  
遠藤 麻貴子 先生

### (3) 筋ジストロフィー介護者の立場から (30分)

演者：日本筋ジストロフィー協会 山口支部 福江 裕子 さん

## <特別講演>

座長 NHO あきた病院 脳神経内科 小林 道雄

### 日常生活における睡眠問題への対処法 (30分)

演者：秋田大学大学院医学系研究科 精神科学講座 三島 和夫 先生

## <閉会>

NHO 大阪刀根山医療センター 脳神経内科 松村 剛 先生



【お問い合わせ先】  
国立病院機構 熊本再春医療センター 脳神経内科 石崎 雅俊  
〒861-1196 熊本県合志市須屋2659  
TEL 096-242-1000 FAX 096-242-2619  
E-mail:masatoshi3710@gmail.com

