

2026年6月26日号掲載



くまにちすぱいす SPICEに、くわみず病院副院長・睡眠センター長 福原明医師と睡眠健康指導士 古家聖子看護師のお話が掲載されました！ご自宅に配布が開始されておりますので、ぜひともご覧ください。

お話を聞いたのは

若い人は特にしっかり眠りましょう



くわみず病院 副院長 睡眠医療センター長
福原 明 医師

日中の行動も意外と大切です



くわみず病院 看護師 睡眠健康指導士
古家 聖子さん

[くまにちすぱいす | 熊本市を中心に28万部配布のフリー
ペーパー「くまにちすぱいす」の公式WEBサイト](#)