

# 三養荘に泊まって健康チェック。 メディカルチェックご宿泊プラン

平成23年10月29日(土)

15組30名様限定

1名さま(夕・朝食付)

お部屋食

30,000円

※料金には1名さまの1泊2食(夕・朝食)・サービス料・消費税が含まれております。入湯税は含まれておりません。  
※プランの料金は1室2名~4名さままでのご利用料金です。 ※飲食物のお持込みはご遠慮ください。  
※お部屋の指定はできませんのでご了承ください。

## プラン・スケジュールの概要

3:00P.M.	5:00P.M.	6:30P.M.	
<p><b>ご到着後ラウンジにてティータイム</b></p> <p><b>ステッピング体験</b> 階段や踏台を前向き、後向きで上り下りを繰り返す運動。健康維持に重要な運動の方法をお伝えいたします。</p>	<p><b>睡眠時無呼吸症候群の講演</b></p> <p>みなとみらいクリニック 理事長/田中俊一氏による 睡眠時無呼吸症候群の講演をお聞きいただけます。</p>	<p><b>夕食</b> お部屋にて懐石料理をお召しあがりいただけます。</p> <p><b>温泉</b> 関節痛や疲労回復、神経症に効果があるとされる伊豆長岡温泉をお楽しみいただけます。</p>	<p><b>メディカルチェック</b></p> <p>お休みの際に、手首に検査機械をつけてお休みいただけます。</p>

## 睡眠時無呼吸症候群とは?

睡眠中の気道閉塞によるイビキや無呼吸のために熟睡できず、日中、眠気に襲われるのが特徴です。また、高血圧や糖尿病、心筋梗塞、心不全、脳梗塞といった病気の誘因となることが知られています。

## こんな症状はありませんか?



## みなとみらいクリニック

平成20年1月、横浜の新しいシンボル「みなとみらい」の一角にオープン。  
内分泌糖尿病センターおよび睡眠時無呼吸症候群を、最新機器で診断治療する、日本で最大規模の睡眠センターとして注目されています。

## ごあいさつ

ナポレオンの平均睡眠時間が、一日三時間であったのは有名な話ですが、正常で、良質な睡眠をとることにより、例え短時間の睡眠でも健康状態を保つことは可能です。

十分な睡眠をとっても日中に疲労感が残る方は、なんらかの原因で睡眠の質が低下(睡眠障害)していることが疑われます。

ハーバード大学で研究が進む最新のSleep Medicine(睡眠医学)を導入し、大学病院と同等の医療レベルで睡眠障害の原因究明と睡眠の質の向上に向けた治療に取り組んでいます。

みなとみらいクリニック 理事長

田中 俊一



いい眠りのために

このたびの講演会と睡眠時無呼吸と簡易検査で検査結果が分かっても新しいシステム通院フリーの治療方法をご提案することが可能になりました。

「お忙しい経営者さまをはじめ、諸先生方には毎月の通院をせずに対処できます画期的なシステムです。」

伊豆長岡温泉

三養荘

TEL:055-947-1111

〒410-2204 静岡県伊豆の国市ままでの上270

www.princehotels.co.jp/sanyo-so

## 三養荘までの交通のご案内

- お車で(東名高速道路)  
沼津IC → 国道1号 → 136号 → 伊豆中央道 → 伊豆長岡IC → 約5分
- 東海道新幹線+タクシーで  
三島駅 → タクシー 約30分
- 東海道新幹線+伊豆箱根鉄道で  
三島駅 → 伊豆箱根鉄道 約20分 → 伊豆長岡駅 → タクシー 約5分

伊豆長岡駅より送迎いたします。詳しくはお問い合わせください。

三養荘