

シリーズ まちの先生

地域の方が講座の講師を務めます

To-Collabo 東海大学の地域連携トコロ 文部科学省 地(知)の拠点

肩こりを予防・改善しよう

開講日時

2016年
9月9日(金)18:00~19:30

講師

伊藤 彰 あべ整形外科 理学療法士

内容

厚生労働省がまとめている国民生活基礎調査（2014年）の中で性別にみた有訴者率の上位5症状によると、肩こりは男性では腰痛に次ぎ第2位であり、女性では第1位であると報告されています。皆様の中にも肩こりで悩まれている方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか。今回の講座では、肩こりについて私が理学療法士として考える予防・改善方法について皆様にお話しさせていただきたいと思います。

いつまでも元気な体でいるために！ 今、何をすべきか？

開講日時

2016年
9月21日(水)15:00~16:30

講師

安部 総一郎 あべ整形外科院長

内容

人間平等に年を取ります。ところが同じ年齢でも20代、30代と同じような活動ができる人と体のいたるところに痛みのある人、歩くのが不安定になり家から出られない人がいるのはなぜでしょう？その主な原因のサルコペニアとは何か？サルコペニアにならないようにするには、それを克服して活発な生活を取り戻すには何をすべきか？その一助を伝授いたします。

主な職歴 東海大学救急救命センター整形外科指導医
東海大学病院 整形外科 医局長
大蔵省印刷局病院 整形外科 医長
寒川病院 整形外科 医長
桜ヶ丘中央病院 整形外科医長 他を歴任

さらに若い頃の経験を活かし、スポーツ選手の早期現場復帰のサポートもされています。

アクセス



お申込はお電話で
0463-78-5188

駅から
徒歩
1分

受講料
無料

定員
30名

要
電話
申込

受講には各回のお申し込みが必要です。サテライトオフィスまでお電話ください。
申込み受付時間 9:00~17:00（※日曜・祝日は原則休業のため申込み受付はしていません）
申込期限は開講日前日16:00までとなり、定員になり次第募集終了させていただきます。
受講者は秦野・平塚・伊勢原・大磯に在住・在勤・在学者に限らせていただきます。

東海大学サテライトオフィス
地域交流センター

〒257-0003 神奈川県秦野市南矢名 1-3-5
TEL 0463-78-5188 FAX 0463-78-5189
<https://coc.u-tokai.ac.jp/>