

第26回 富士市スポーツ医学講演会

腰痛や肩こりの仕組みとエクササイズ

【日時】 令和3年10月14日(木)
開場18:00 開演18:30

【会場】 ロゼシアター中ホール

【定員】 100名 (先着順)

入場無料
要事前申込

※事前に予約が必要です。
申し込み方法は裏面をご覧ください。

腰痛・肩こりの予防や解消法を学びませんか？

腰痛や肩こりは多くの人を経験する症状であり、長時間同じ姿勢をとっていることによって痛みが出ます。通常は数日程度で痛みは取れますが、負荷が大きすぎたり、加齢により回復力が低下していると、炎症が起きて痛みは長引き、じっとしていても痛みが出るようになってしまいます。また、これらの症状の出る場所は筋肉や関節ですが、筋損傷や椎間板性など一人ひとりで原因は異なり、時期によって原因が変化することもよくあります。

今回は早稲田大学スポーツ科学学術院の教授である金岡先生をお招きし、「腰痛や肩こりの仕組みとエクササイズ」について講演していただきます。あなたの腰痛や肩こりの原因を知り、その予防や解消法を学びましょう！



講師：^{かねおか} ^{こうじ} 金岡 恒治 先生
早稲田大学スポーツ科学学術院 教授

【主な経歴】

1988年 筑波大学卒業
2000年 筑波大学整形外科講師
2007年 早稲田大学スポーツ科学学術院准教授
2012年 同教授
シドニー、アテネ、北京五輪の水泳チームドクターを務め、
ロンドン五輪にはJOC本部ドクターとして帯同した。

【社会的活動】

日本水泳連盟理事・医事委員長
JSP0スポーツ医科学専門委員会委員
アスレティックトレーナー部会員
JOC情報医科学専門部会員
JSCスポーツ事故防止対策協議会委員
Tokyo2020組織委員会アドバイザー 等

【著書】

「腰痛のプライマリケア（文光堂）」 等

※新型コロナウイルス感染症対策のため、当日は自宅で検温を行い、風邪等の症状のある方は来場をご遠慮ください。またご来場の際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。

※感染症の状況によっては、講演会が中止となる可能性があります。詳細は富士市ウェブサイトをご覧ください。

(お問い合わせ) 富士市スポーツ振興課 電話55-2722 FAX57-0177

主催 富士市医師会・富士市