

最新の国民生活基礎調査によると、自覚症状がある人の中で腰痛は男性で1位、女性で2位の症状であり、多くの方が腰痛に悩まされていることが分かります。さらに、COVID-19感染対策で外出自粛することにより、身体を動かす機会が減少して腰痛を発症する、または、元々の腰痛が増悪する人が増えています。腰痛が発生すると痛みで身体を動かしにくくなり、よりいっそう運動をしなくなるという悪循環が生まれてしまいます。そこで、本講座では腰痛の原因や治療の解説、予防するための日常生活の工夫や効果的な運動について講義・実習を行います。

## 第1部

### なぜ腰は痛くなるのか？

秋田大学医学部保健学科 理学療法学講座  
教授 岡田 恭司

## 第2部

### 腰のためにちょっとした工夫を —生活の中で気を付けること—

秋田大学医学部保健学科 理学療法学講座  
助教 照井 佳乃

## 第3部

### 自分で予防・治療をしよう！ 腰痛に対する運動療法

秋田大学医学部保健学科 理学療法学講座  
講師 齊藤 明



日時：9月15日（木）  
14:00～16:10

会場：横手市役所条里南庁舎 講堂  
（横手市条里一丁目 1-64）

受講料：無料

定員：30名（要申込）

申込方法：本学ホームページ内の  
「公開講座お申し込み」フォーム  
または横手分校にて受付

横手分校【☎】0182-38-8304

申込締切日：9月8日（木）

「公開講座お申し込み」  
フォームはこちら





# ストップザ腰痛！ 腰痛の原因と予防・対処法

# ストップ ザ 腰痛！

## ～腰痛の原因と予防・対処法～

9月15日(木)	14:00 ~ 14:05	開 会
	第1部 14:05 ~ 14:40 秋田大学医学部保健学科 理学療法学講座 教授 岡田 恭司	《なぜ腰は痛くなるのか？》  腰痛には、明らかな原因がある腰痛と、原因不明の腰痛とがあります。この原因不明の腰痛は全体の85%を占めており、非特異的腰痛と呼ばれています。本講座では、この非特異的腰痛の症状や対処法についてお話しします。
	第2部 14:40 ~ 15:15 秋田大学医学部保健学科 理学療法学講座 助教 照井 佳乃	《腰のためにちょっとした工夫を —生活の中で気を付けること—》  腰痛は普段何気なく行っている動作が影響していることがあります。腰に負担をかけないために、動作するときのポイント、腰以外の部位の使い方などをお伝えします。腰痛予防のために摂取した方がよい栄養も含めて日常生活でできる工夫をお話しします。
	15:15 ~ 15:25	休 憩
	第3部 15:25 ~ 16:00 秋田大学医学部保健学科 理学療法学講座 講師 齊藤 明	《自分で予防・治療をしよう！ 腰痛に対する運動療法》  腰痛のうち筋肉に起因するものに対しては、運動療法が最も有効な治療です。本講義では、ご自宅で簡単にできる運動を紹介いたします。効果的な運動についてポイントを分かりやすく説明しながら実技を中心に学習していきます。
	16:00 ~ 16:10	質疑応答

〔会 場〕	〔申込方法〕
<p style="text-align: center;"><b>横手市役所条里南庁舎 講堂</b></p> <p style="text-align: center;">(横手市条里一丁目1番64号)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本学ホームページまたは横手分校へ電話によりお申し込みください。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>「公開講座のお申し込み フォームはこちら」</p> </div>  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 申込締切後、受講に関する案内メールを (shakoken@jim-u.akita-u.ac.jp) からお送りします。迷惑メール設定等の受信環境のご確認をお願いします。</li> <li>● 横手分校 0182-38-8304</li> </ul> <p>※ 個人情報の取扱いについて 公開講座にお申し込みされた方の個人情報につきましては、本学が責任をもって管理し、公開講座に関する連絡以外には使用いたしません。</p>