

腰痛

—原因別に見た対策と予防—

第1回 11月7日(木)

なぜ腰は痛くなるのか？

秋田大学医学系研究科保健学専攻 理学療法学講座

岡田 恭司 教授

第2回 11月14日(木)

職業性腰痛とボディメカニクスによる腰痛予防

秋田大学医学系研究科保健学専攻 臨床看護学講座

眞壁 幸子 助教

第3回 11月21日(木)

腰痛に対する運動療法—コアスタビリティって何だ？—

秋田大学医学系研究科保健学専攻 理学療法学講座

齊藤 明 助教

第4回 11月28日(木)

作業姿勢・動作と心理的な面からの対処と工夫

秋田大学医学系研究科保健学専攻 作業療法学講座

金城 正治 准教授



時 間：18:30～20:00 毎週木曜日

会 場：カレッジプラザ（秋田市中通二丁目 1-51）

受講料：2,000円（全4回参加）

定 員：30名（要申込）

申込締切日：11月6日（水）

腰痛のために多くの患者さんが病院を受診されています。しかし一口に腰痛と言っても、その原因は多岐にわたることが知られています。よって腰痛の予防と対策は、それぞれの原因に即したものでなければなりません。本講座では、腰痛の原因を知ることから始め、職業性腰痛の対策、運動療法の実際、日常生活動作や心理面から見た腰痛対策の順で講演と実習を行います。ご自身の腰痛を正しく理解し、日常生活や職業活動の中で行える対策や予防策を習得してください。

※当講座では、個人的なお悩みやご相談には対応しておりません。ご了承の上、お申込みください。

腰痛—原因別に見た対策と予防

講座日程

	日 時	講義題／講師	講義概要
第1回	11月7日(木) 18:30~20:00	なぜ腰は痛くなるのか？ 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 理学療法学講座 教授 岡田 恭司	一口に腰痛と言っても原因は様々で、それぞれの原因に沿った対策が必要です。よって腰痛対策の第1歩は自分の腰痛の性質、原因を知ることです。腰痛の原因、また症状に影響しやすい環境などについてお話しします。
第2回	11月14日(木) 18:30~20:00	職業性腰痛と ボディメカニクスによる腰痛予防 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 臨床看護学講座 助教 眞壁 幸子	職業性による疾病のうち60%が職業性腰痛です。どのような仕事や状況において、腰痛が生じやすいかをお話しします。そして、腰痛予防のための、体の動かし方や姿勢に着目したボディメカニクスを、実践をとおして学びます。
第3回	11月21日(木) 18:30~20:00	腰痛に対する運動療法 —コアスタビリティって何だ？— 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 理学療法学講座 助教 齊藤 明	腰痛のうち約85%が手術適応のない非特異的腰痛とされています。その大半を占める筋肉に起因する腰痛に対しては、運動療法が最も一般的な治療であり、また研究も進んでいます。本講座では腰痛のセルフチェックと運動療法について概説するとともに、特に治療のkeyとなるコアスタビリティについて実技を交えてお話ししたいと思います。
第4回	11月28日(木) 18:30~20:10 (20:00~20:10 証書授与)	作業姿勢・動作と心理的な 面からの対処と工夫 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 作業療法学講座 准教授 金城 正治	腰痛では、我々の生活や仕事での座位・立位姿勢、作業姿勢、動作、習慣が大きく影響します。そして、机やいすなど家具や道具との関係も知ることにより対処、予防工夫ができます。また、痛みはストレスなど心理的な要因も関係していることがあります。前向きな行動をとるのも一つです。これらについて一緒に考えていきます。

〔会場案内図〕



※お車でお越しの方は、明徳館ビル内立体駐車場をご利用ください。公開講座開催時は無料で利用することができます。ただし、高さ1.5メートルを超える車は利用できませんので御了承ください。その場合は、恐れ入りますが周辺有料駐車場をご利用くださるようお願いいたします。