

# どうして肩がこるのだろう？ 原因別の対策

肩こりに悩む方の数は非常に多く、有訴者数の上位を占めています。その原因は多彩で、原因別の対策が必要です。本講座では肩こりの原因となるものを解説し、日常生活における対策や、有効な体操療法について学びます。

## 《日 程》

### 第1回 <肩こりの原因とは>

12月1日(木) 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

### 第2回 <日常生活を見直して肩こりを防ぐ>

12月8日(木) 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  
教授 金城正治

### 第3回 <肩こり解消体操>

12月15日(木) 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

《時 間》 18:15~19:45

《会 場》 カレッジプラザ  
(秋田市中通2丁目1-51 明德館ビル2階)

《定 員》 30名(要申込)

《受講料》 1,500円

※受講料は事前振込みとなります。

※欠席による返金・割引等は行いません。

《対 象》 どなたでも

《申込締切日》 11月15日(火)



# どうして肩がこるのだろう？原因別の対策

〔講座日程〕

日程	講師	講義内容
<p>第1回 12月1日(木) 18:15～19:45</p>	<p><b>肩こりの原因とは</b> 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</p>	<p>肩こりの多くは原因がはっきりしない慢性的なものですが、なかには明らかな異常が原因となっている場合もあるので注意が必要です。本講義では肩こりの原因について解説し、簡単な診断法についても学びます。</p>
<p>第2回 12月8日(木) 18:15～19:45</p>	<p><b>日常生活を見直して肩こりを防ぐ</b> 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 教授 金城 正治</p>	<p>日常生活の様々な場面で、我々は肩こりが生じやすい状況におかれています。どんな事が原因となるのか、それを改善する日常生活での実際の工夫について解説します。</p>
<p>第3回 12月15日(木) 18:15～19:55 (19:45～19:55 証書授与)</p>	<p><b>肩こり解消体操</b> 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</p>	<p>肩こりのなかで大多数を占める原因のはっきりしない慢性的な肩こりについては、体操療法が手軽にできる対策です。誰でも無理なく、いつでもできて、かつ有効な体操方法について身体を使って学びます。</p>

〔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。