

# 人類の宿命、腰痛・肩こりを

## 救うインナーマッスルの使い方



我々人類は様々な筋肉をうまく使ってバランス良く二足歩行をしています。もし筋肉の使い方が上手くいなくなると、特定の筋肉（僧帽筋上部：肩こり筋、脊柱起立筋：腰痛筋）や関節に負担がかかりすぎて腰痛を起こします。誰もが持っている筋肉を正しく使う方法を知り、腰痛・肩こりになりにくくしましょう。

講師 **金岡恒治 氏**

早稲田大学スポーツ科学  
学術院教授(整形外科医)

<講師紹介>金岡恒治 (かねおか・こうじ)

1988 年筑波大学を卒業した整形外科医師。筑波大学講師を務めた後に 2007 年から早稲田大学でスポーツ医学の教育・研究にたずさわる。

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。

アスリートの腰痛予防研究に従事しており、体幹深部筋研究の第一人者。

資格：日本整形外科学会専門医、日本体育協会認定スポーツドクター、日本水泳連盟医事委員長ほか

著書：「腰痛のプライマリケア」文光堂、「体幹筋モーターコントロール」ほか

メディア出演：チョイス@病気になったとき (NHK)、羽鳥慎一モーニングショー(テレビ朝日)など多数

日 時 2022 年 3 月 5 日(土) 13:30~受付

講演 14:00~16:00

開催場所 早稲田リサーチパーク・

コミュニケーションセンター

3階 レクチャールーム 1

主 催 地域の医療と健康を考える会

協 力 (公財) 本庄早稲田国際リサーチパーク

参加料 会員無料 会員外 有料 500 円

定 員 40 名程度(今回は感染対策のため定員削減と事前申込者のみに限定)

申込受付は 定員になり次第終了します。

参加申込み先と方法：期限 2022 年 2 月 22 日 (火)

氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを明記の上、下記へ

本庄早稲田国際リサーチパーク 地域振興支援部まで

(電話 0495-24-7455、FAX0495-24-7465 電子メール：[wrp-info@howarp.or.jp](mailto:wrp-info@howarp.or.jp))

**新型コロナウイルス感染症拡大防止についてのご協力のお願い**

会場内ではマスクを着用してください。

会場内では会話をお控えください。

手洗い・手指の消毒を行い入室してください。換気のため各自寒さ対策もお願いします。

\*新型コロナウイルスの感染状況により講演会をウェブ方式に変更する場合があります。