

# 第 64 回 健康セミナー

## 『首こりと腰痛の予防と解消法』

日程：2017年 7月 15日(土)

時間：14:00～15:30 (開場：13:00～)

現代社会において、肩こり・首こり・腰痛は運動器の国民病となっています。このいずれかは、皆さんも一度は経験をされた事がある症状だと思います。一方で、慢性的なこりや痛みは、肉体的なダメージだけでなく、精神的なストレスをもたらし、生活の質を著しく低下させます。

首こりや腰痛は、様々な原因により生じます。その多くは筋肉の炎症由来ですが、なかには背骨の加齢変化や変形、神経の圧迫、内科疾患、精神的ストレスなどが原因の事もあり、適切な治療を要する例も少なくありません。

本セミナーでは、首こりと腰痛における原因や症状などの一般的な知識、予防法、解消法、様々な専門的な治療法についてご紹介したいと思います。どうぞお気軽にご参加下さい！

演 者 石井 賢 (いしい けん) 医師  
整形外科部長・脊椎脊髄センター長  
国際医療福祉大学医学部整形外科学主任教授

慶應義塾大学卒、医学博士

日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医

日本専門医機構認定整形外科専門医

日本整形外科学会認定整形外科専門医／脊椎脊髄病医／

リウマチ医／脊椎内視鏡下手術・技術認定医

身体障害者福祉法肢体不自由の診断指定医、他



石井 賢 医師

場 所：国際医療福祉大学三田病院 11F 三田ホール

※どなたでも無料でご参加いただけます。当日参加も可能です。

※セミナー終了後、けんこう体操を行います（自由参加）。

■ 参加ご希望の方は、ホームページのお申込みフォーム、またはお電話でお申込みください。

■ TEL. 03-3451-8123（総務課）＊受付時間 月～土曜日 8:30～17:30



国際医療福祉大学三田病院

## 国際医療福祉大学三田病院 健康セミナー とは

国際医療福祉大学三田病院では、生活習慣病の予防や気になる疾患の治療について、各診療科の専門医によるわかりやすい講義を定期的で開催いたします（毎月 1 回）。セミナー終了後には、リハビリテーションスタッフによるけんこう体操を実施いたします。セミナーのテーマに沿った体操を行いますので、どうぞふるってご参加ください（ご参加自由）。

## 今後のスケジュール

開催日時	テーマ	演者	けんこう体操
第 65 回 8月19日（土） 14:00	肉腫に関するお話	肉腫センター 高橋 克仁 教授	座ってできる体操と ストレッチ

■ 健康セミナー参加ご希望の方は、ホームページのお申込フォーム、またはお電話でお申込みください。

ホームページ 『三田病院 健康セミナー』で検索

TEL. 03-3451-8123（総務課）\*受付時間 月～土曜日 8:30～17:30

### 三田病院へのアクセス

#### 地下鉄

- 都営大江戸線「赤羽橋駅」下車、「赤羽橋口出口」または「中之橋口出口」徒歩 5 分
- 東京メトロ南北線・都営大江戸線「麻布十番駅」下車、「3 番出口」徒歩 8 分
- 都営三田線「芝公園駅」下車、「A2 出口」徒歩 12 分

#### 都バス

- 都 06 系統 渋谷～新橋駅「中ノ橋」下車
- 橋 86 系統 目黒～新橋駅「中ノ橋」下車

#### 港区コミュニティバス（ちいばす）

- 田町ルート 「中ノ橋」下車  
田町駅前⇄中ノ橋⇄麻布十番⇄六本木ヒルズ

#### JR

- 山手線・京浜東北線「田町駅」下車  
「三田口出口」より徒歩 20 分



所在地：〒108-8329

東京都港区三田 1-4-3

TEL : 03-3451-8121（代表）

ホームページ：http://mita.iuhw.ac.jp/



# 国際医療福祉大学三田病院