

# 日本健康アカデミー・セミナーのお知らせ

## 腰痛とセルフケア —腰を健康に保つコツは?—

約8割の人が生涯に一度は腰痛を経験すると言われています。  
腰はからだの中心にあって、からだのさまざまな動きの核になる部分です。

日常生活の何気ない動作でも、からだの使い方ひとつで腰に負担になることもあれば、十分に腰を保護することもできます。

今回の講義内容は、

日常生活で腰を保護するには、どのような動き方をすればよいか？

腰を健康に保つためのエクササイズは？といった視点から、セルフケアの方法を紹介していきます。

簡単なエクササイズを行いますので、動きやすい服装での来場をおすすめします。

**講師** 小山 貴之 先生

日本大学文理学部体育学科准教授  
理学療法士

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

**経歴**

1999年 東京都立医療技術短期大学理学療法学科卒業

2006年 東京都立保健科学大学大学院保健科学研究科修士課程修了

2009年 首都大学東京大学院人間健康科学研究科博士後期課程修了

2010年 日本大学文理学部体育学科 専任講師  
日本大学アメリカンフットボール部フェニックス トレーナー

2015年 日本大学文理学部体育学科 准教授(現職)

**著書**

「腰痛—エビデンスに基づく予防とリハビリテーション—」ナッパ社

「アスレティックケア—リハビリテーションとコンディショニング—」ナッパ社

「腰痛予防のためのエクササイズとセルフケア」ナッパ社など



## 開催日時

2019年11月21日(木)  
18:30~20:00

## 会場

日本生命八王子ビル  
研修室

東京都八王子市旭町12-4  
日本生命八王子ビル8F

JR 中央線八王子駅  
北口から徒歩2分  
京王線京王八王子駅から  
徒歩2分

**主催** 公益財団法人  
日本健康アカデミー  
**参加費** 無料

事前にお申し込みください

**担当** 古瀬 清華

**FAX** 042-644-8688

seminar@jp-kenko.org

<https://jp-kenko.org/index.html>



公益財団法人 日本健康アカデミー  
Japan Health Academy