

電気刺激と筋力トレーニング

令和1年厚労省調査によると、運動習慣のある人は男性33%・女性25%です。健康への関心が高まる一方、このパーセンテージは10年間変わりません。

高齢化によるものでしょうか？実は65歳以上の方が高い水準にあります。最も運動習慣のない年代は、30・40歳代です。理由はおわかりかと思いますが、仕事と家事と育児です。

適度な運動は、たしかに健康や美容に良いものです、誰もが知っています。でも、運動するにはまとまった時間が必要です。

さて、テクノロジーはこの手の問題をいくつも解決してきました。食器洗い乾燥機、ロボット掃除機...でも自動運動機なんて、あるのでしょうか？

ふと思いつくのは、EMS（電氣的筋刺激）機器です。たくさんの会社から製品が販売されていますが、どんな仕組みなの？危険はないの？ほんとうに効果があるの？たくさんの疑問符が頭に浮かびます。

意外とわからないEMS機器について、お話しさせていただきます。

※タイトル、講師、講演内容は一部変更となる場合がございます。

インターネットからのお申込みが可能です。

※終了しました

開催概要

日時

2022年1月15日（土） 14:00～15:00（予定）

場所

人間総合科学大学より映像配信(YouTube)

時間割	タイトル・講演内容
14:00～10:05	開会挨拶
14:05～14:55	～講演～ 電気刺激と筋力トレーニング
14:55～15:00	閉会挨拶

※講演テーマ・内容は一部変更となる場合がございます。

講師

人間総合科学大学 保健医療学部 リハビリテーション学科 理学療法学専攻 : 埜 大樹

受講料

無料

申込み要領

※終了しました



令和1年厚労省調査によると、運動習慣のある人は男性33%・女性25%です。健康への関心が高まる一方、このパーセンテージは10年間変わりません。高齢化によるものでしょうか？実は65歳以上の方が高い水準にあります。最も運動習慣のない年代は、30・40歳代です。理由はわかりかと思いますが、仕事と家事と育児です。適度な運動は、たしかに健康や美容に良いものです、誰もが知っています。でも、運動するにはまとまった時間が必要です。さて、テクノロジーはこの手の問題をいくつも解決してきました。食器洗い乾燥機、ロボット掃除機...でも自動運動機なんて、あるんでしょうか？ふと思いつくのは、EMS（電氣的筋刺激）機器です。たくさんの会社から製品が販売されていますが、どんな仕組みなの？危険はないの？ほんとうに効果があるの？たくさんの疑問符が頭に浮かびます。意外とわからないEMS機器について、お話しさせていただきます。



2022年 **1月15日(土)** 14:00 ~ 15:00

場所 人間総合科学大学より
映像配信 (YouTube)

講師 埴 大樹 先生
人間総合科学大学 保健医療学部
リハビリテーション学科 理学療法専攻 助教

申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。
申込期限：2022年1月13日（木）

応募フォーム <https://www.human.ac.jp/forms/index.php?id=332>
右のQRコードからも簡単にアクセスできます。

メールアドレス records@human.ac.jp



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会・埼玉まなびプロジェクト ■後援：蓮田市・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込1288 <https://www.human.ac.jp/>

お問い合わせ

048-749-6111
records@human.ac.jp