

# 長引く 肩こりのタイプと その解消法

～カラダとココロのメンテナンス～

肩こりは、誰もが一度は感じたことのあるカラダの不調のひとつです。厚生労働省の国民生活基礎調査によると、毎年カラダの不調のトップ2に、肩こりが入っています（女性：1位、男性：2位）。長年繰り返す肩こりに悩まされている人がたくさんいますが、肩をもんだり、たたいたりしてもラクにならない肩こりは、もしかしたら「肩」自体の問題ではないかもしれません。運動不足やストレス、ホルモンバランスの乱れなどでも肩こりは起こることが多いです。

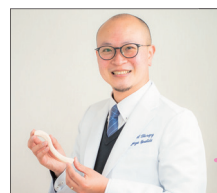
本講演では、その6つのタイプについて解説します。ご自身がどのタイプなのかを知っていただき、その対処方法を知ることが大切です。自分に合ったケア方法を見つける一助となれば幸いです。



2023年 **2月25日(土)** 10:00 ~ **27日(月)** 17:00

**場所** 人間総合科学大学より  
映像配信 (YouTube)

**講師** 吉田 一也 准教授  
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  
理学療法士 医学博士



2022年4月16日  
『世界一受けたい授業』に  
「1万人以上の肩こりを改善」  
のテーマで出演され、  
今注目の先生です！

**料金** 無料

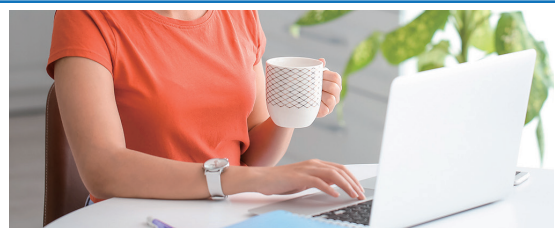
## 申込方法

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：2023年2月23日(木・祝)

**応募フォーム** <https://www.human.ac.jp/forms/index.php?id=447>  
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](mailto: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・埼玉まなびいプロジェクト ■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 早稻田医療学園

# 人間総合科学大学

お問い合わせ

## 048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 健康栄養学科 心身健康科学科 (通信制) ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科 (理学療法学専攻・義肢装具学専攻)