

参加
無料

第2回 杉並堀ノ内クリニック 健康セミナー

肩こりと腰痛

第1部

約20分

肩はなぜ“こる”？痛くなる？ 原因と治療

妊娠・出産・子育てが原因の腰痛について
整形外科が関われること



講師

鎌田 浩亮 医師
(整形外科)

肩こり、肩の痛みは誰しも経験したことがあると思います。
でも、「こり」って何なのでしょう？ 四十肩と五十肩って何が違うのでしょうか？
メジャーなのに、どこか曖昧な「肩の症状」について、その原因と治療をお伝えします。
また、妊娠・出産・子育てによって起こる体の不調、特に腰痛について、整形外科からのアプローチをお話します。

第2部

約20分

理学療法士
が教える

すき間時間に自宅でエクササイズ！ 肩こり、腰痛体操



こんなお悩みはありませんか？



仕事や家事など、
日々の生活で
身体がづらい…



出産後から
腰痛や肩こりが
気になる…



家事や育児で
身体が重く
感じる…



運動したいけど、
何をしたらいいか
分からない…

講師

柳田 鷹王
理学療法士
(リハビリテーション科)

そんな方に
おすすめ！

日常生活で悩みがちな肩や腰の不調に対して、
ご自宅でできる簡単な体操を当院理学療法士がご紹介いたします！



開催日

2026年11月14日(土) 14:00～
(開場13:30)



会場

杉並堀ノ内クリニック1F リハビリテーション室



定員

30名(事前申込不要・先着順・定員になり次第締切り)

…その他

飲料水持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。
※スカートでの参加はご遠慮ください。



講師への質問を
事前受付中！

講演後の質疑応答コーナーで、
みなさまからいただいた質問に
講師がお答えします。

質問はコチラ▶



※当日、会場での質問も受付予定です。
※すべてのご質問にお答えできない場合があります。



医療法人社団めぐみ会

杉並堀ノ内クリニック

〒166-0013 杉並区堀ノ内2-30-15
03-5929-1611

