

第12回

市民公開講座

# 日本運動器疼痛学会

## 人生100年時代に向けた松平浩の「腰痛教室」 ～ロコモ対策、栄養学、そしてマインドフルネス～

日時 **12月1日(日) 15:30～16:30**

会場 **六本木ヒルズ 森タワー 49階 六本木アカデミーヒルズ「タワーホール」**  
〒106-6149 東京都港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー 49階



講演者

### 松平 浩

(東京大学医学部附属病院22世紀医療センター 特任教授/  
Bipoji Lab チーフアドバイザー)

略歴

東京大学医学部整形外科の腰痛・腰椎グループチーフ、  
英国サウサンプトン大学疫学リサーチセンター(シニアリサーチフェロー)、  
関東労災病院勤労者筋・骨格系疾患研究センター長を経て、  
2016年より現職(東京大学医学部附属病院22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授)  
ベストドクターズ(2018-19) 国際マッケンジー協会認定療法士

腰痛・肩こり・姿勢の研究に取組み、“これだけ体操®”“美ポジ®体操”エビデンスに基づいた転倒予防体操といった体操の開発・指導にも注力。NHKスペシャル「腰痛・治療革命」に出演、監修にも関わる。2019年もNHK「きょうの健康」や「あさいち」等多くのNHK番組に出演。「腰痛は「動かして」治しなさい」(講談社+α新書)、「3秒から始める腰痛体操&肩こり体操」(NHK出版)など著書多数。痛みのメカニズムに加え、腰痛をはじめとする運動器疼痛の診断と治療、さらには臨床研究の手法に精通し、“美ポジ®”“美長寿®”の提唱者でもある。

応募先

認定NPO法人いたみ医学研究情報センター

お申込みフォーム：<https://forms.gle/VamwtKvTxZ1tsAjcA>

TEL：0561-63-1585 FAX：0561-63-1599

※お申込みは、FAXまたはメールにて「市民公開講座」参加希望とご記入の上、  
所属・氏名・メールアドレスをご記載ください。

募集期間

**2019年8月19日(月)～11月20日(水)迄**

尚、定員に達した場合は見学参加となります

共催：認定NPO法人いたみ医学研究情報センター