



## 働く人の腰痛<sup>ゼロ</sup> 健康度 100 を目指して

コロナ禍でテレワークが拡大した今、**運動不足**や**腰痛**が身近で問題になっていませんか？梅雨が長くて7月は日照時間がほとんどなく、今は猛暑とコロナで Stay Home。これでは抑うつや心臓病をはじめ多くの健康指標と関連する骨と筋肉を作るのにも重要なビタミン D が増えません。日本人女性はまださえビタミン D 欠乏者が多いからとても心配です。コロナの重症化とも関連がある可能性も・・・そんな問題も解決する、プレゼンテーション能力とスライド資料にも定評がある松平医師による美ポジ®Basic 講座のご案内です。

「これだけ体操」でおなじみの整形外科専門医である松平浩医師は、腰痛対策とエクササイズ開発/指導のスペシャリストですが、認知行動療法をはじめ包括的で確かな医学的見識を兼ね備えています。また最近では厚労省科学研究事業において、「職場の**転倒腰痛**予防！いきいき健康体操」を開発し、YouTube に動画を公開しています。以下のリンクよりご覧いただけます。

<https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY&t=8s>

松平(美ポジ)ビジョンとは、エイジフレンドリーがさらに重要さを増す 2040 年に向けて、

- 腰痛による労働損失（プレゼンティーズム+アブセンティーズム）をゼロにする
- 人生 100 年時代を念頭に、トボトボ歩きのシニア（ロコモ）をゼロにする

※美ポジは最適な姿勢と包括的な健康増進をイメージした松平医師の造語

この機会に、松平ビジョンと一緒に追いかけてみませんか?! 「腰痛・肩こり対策」と「包括的健康」のスペシャリストの素養を身につけて、ワンランク上の**健康経営**の担い手になりましょう。当講座では、痛みとプレゼンティーズムの最新知見も学べます。**特典**も豊富で重宝すること請け合いです。**リモート**でも「これだけ体操」が自信を持って指導できるようになります。

皆様のご参加をお待ちしております。

<https://bipoji-lab.com/seminar> (すべてZoomによるリモートオンライン講座となります)

**美ポジ®Basic 講座 Part1 「腰痛・肩こり対策のスペシャリストになる」**

日時：2020年9月27日(日)、10月29日(木) 10:00~16:00

**美ポジ®Basic 講座 Part2 「包括的な健康対策のスペシャリストになる」**

日時：2020年10月11日(日)、11月12日(木) 10:00~16:00

美ポジ®Basic 講座 Part1 受講後に、“美ポジ®アンバサダー認定試験として「完璧な“これだけ体操”習得テスト」を実施します。

Part1 終了後(16:15~18:00) もしくは、Part2 開始前(9:00~9:45) のご都合の良い回をお選びください。なお、試験内容は各回とも同じで、所要時間はお一人あたり7分程度を予定しております。



松平 浩 (Matsudaira Ko)

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 / 医学博士、整形外科専門医、社会医学系指導医

略歴

1992 年順天堂大学医学部卒業、同年東京大学整形外科入局、東京大学医学系研究科論文博士取得後、英国 Southampton 大学 MRC Epidemiology Resource Center 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。腰痛対策、

運動・姿勢指導の第一人者。国際マッケンジー協会認定療法士でもある。

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「あさイチ」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。英語原著論文は、110 論文以上を数える。日本産業衛生学会代議員、日本職業災害医学会評議員も務める。