

オピニオンレター Vol.25を発行

「日本人を襲う“肩こり”と“首こり”のメカニズム」 ～“こり”の原因となる各層の筋肉を《動かして剥がす》簡単セルフケアを紹介～

文京学院大学（学長：櫻井隆）は、保健医療技術学部 助教である上田泰久が提言した、オピニオンレターVol. 25「日本人を襲う“肩こり”と“首こり”のメカニズム」を発行したことをお知らせいたします。

オピニオンレターVol.25 「日本人を襲う“肩こり”と“首こり”のメカニズム」について

本学では、教員陣の最先端の研究から社会に還元すべき情報を「オピニオンレター」として発行しております。この度発行されるVol.25では、保健医療技術学部 助教 上田泰久による「日本人を襲う“肩こり”と“首こり”のメカニズム」について提言いたします。

本レターでは、多くの日本人の悩みとなっている「肩こり」と「首こり」の原因がそれぞれ違う筋肉であることに言及し、体のメカニズムに沿って筋肉の仕組み、“こり”の原因を解説しています。また、テレビで大きな反響を呼んだ“こり”解消の簡単セルフケア方法もご紹介しています。

オピニオンレターURL：<https://www.u-bunkyo.ac.jp/about/page/post-7.html>



提言者プロフィール



上田 泰久（保健医療技術学部 助教）
専門：頭頸部・上肢に対する理学療法

主な研究は頚椎の病態運動の解明。頭痛・頸部痛・上肢痛のメカニズムの解明。頭痛・頸部痛・上肢痛に対する評価と運動療法の体系化。国際医療福祉大学大学院 医療福祉学研究科 福祉援助工学分野修了。横浜新緑総合病院 リハビリテーション科を経て、2007年より文京学院大学所属。共同研究に「健常成人の歩行計測」（独立行政法人 産業技術総合研究所）、「姿勢安定度に寄与する身体機能についての検討」（文京学院大学）。日本理学療法士協会、日本理学療法科学学会、日本体力医学会、臨床歩行分析研究会、臨床理学療法研究会所属。2019年2月13日放送のNHK総合「ガッテン！」のスタジオにて首こり対策の改善運動を紹介。

<文京学院大学について>

1924年、創立者島田依史子が島田裁縫伝習所を文京区に開設。建学の精神「自立と共生」のもと、先進的な教育環境を整備し、現在は、東京都文京区、埼玉県ふじみ野市にキャンパスを置いています。外国語学部、経営学部、人間学部、保健医療技術学部、大学院に約5,000人の学生が在籍する総合大学です。学問に加え、留学や資格取得、インターンシップなど学生の社会人基礎力を高める多彩な教育を地域と連携しながら実践しています。