

保健医療技術学部理学療法学科 上田泰久准教授著書
『理学療法士が教える 自分でできる首コリ・痛みの治し方』発刊
首を整えて全身のゆがみを改善するセルフケア方法を写真・イラストを使い解説

文京学院大学(学長:櫻井隆)は、保健医療技術学部理学療法学科 上田泰久准教授の単著となる『理学療法士が教える 自分でできる首コリ・痛みの治し方』(マイナビ出版)を、9月22日に刊行したことをお知らせします。

書籍『理学療法士が教える 自分でできる首コリ・痛みの治し方』概要

事務作業や日々の姿勢によって多くの人が悩まされている首コリ。コロナ禍によるリモートワークで首を痛めて受診する人も増えてきているようです。

本書では、テレビや雑誌等でも様々な首のセルフケアを紹介している理学療法士の本学上田准教授が首の構造について、不調の原因、改善方法を写真とイラストを使い、分かりやすく解説しています。また、普段患者を診ている理学療法士だからこそわかる、姿勢の悪化や生活習慣による筋肉や骨の構造で起こる首のコリや痛み、悪化させてしまう原因や自分で治せるストレッチ&エクササイズと指圧方法を紹介しています。

自分で無理なく首の不調を改善し、全身のゆがみを整えることに役立つ一冊です。

【書籍】

書名 : 『理学療法士が教える 自分でできる首コリ・痛みの治し方』
著者 : 上田 泰久准教授 (文京学院大学 保健医療技術学部 理学療法学科)
発行 : マイナビ出版
定価 : 書籍 / 1,672 円 (税込) ・ 電子版 / 1,672 円 (税込)
刊行日 : 2022 年 9 月 22 日
仕様 : A5 版
ページ数 : 160 ページ
ISBN : 978-4-8399-8096-2
販売店 : 全国の書店ならびにネットショップ



刊行した書籍の表紙

【目次】

- PART1 首の構造
- PART2 気になる箇所の症状をやわらげる
- PART3 姿勢を改善して首コリ・痛みを防ぐ
- PART4 日常生活でできること

著者 保健医療技術学部理学療法学科 上田 泰久准教授



理学療法士。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。主な研究は、機能解剖学・生体力学の観点から、首コリ、肩こり、頸椎症などのメカニズム解明、運動療法の体系化にあたっている。コリや痛みのスペシャリストとして、テレビや雑誌、講演などでも活躍中。現在、科学研究費補助金：基盤研究(C) (2020 年度～2022 年度) の研究課題『頭頸部の慢性疼痛の誘発因子に対する運動療法技術の開発』に取り組んでいる。

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。文京学院大学オピニオンレター「日本人を襲う“肩こり”と“首こり”のメカニズム」を、2019 年 4 月に発表。 <https://onl.sc/K3HXWLB>