

60歳からの最新医学入門

痛みと不調は自分で変えられる

— 痛みの原因がわかる。何科に行くかわかる。自分でできることがわかる。 —

「膝が痛くて階段が辛い」「肌寒い日は腰が重い」
「夜中に足がつる」「転ぶのが怖い」「疲れが抜けない」
そのお悩み、「年だから仕方ない」とあきらめていませんか？
原因を知り、正しい対策を取れば、今からでも変われます。

◆ この講座で取り上げる4つのテーマ ◆

膝・腰・肩の慢性痛 痛み止めでは治らない理由、根本原因へのアプローチ方法	むくみ・こむら返り 足のつりやむくみ、内側から整える水分・ミネラル管理
転倒不安 「転ぶのが怖い」を解決、安全で無理のない足腰強化法	不眠・疲れ 「寝ても取れない疲れ」の正体と、睡眠の質を上げる具体策

◆ 5回の受講で得られること ◆

- ✓ 自分の不調のタイプ（筋肉・神経・炎症・血流・栄養）が整理できる
- ✓ 「何科に行くべきか」が自分で判断できるようになる
- ✓ 食事・運動・睡眠を「自分仕様の型」に仕上げられる
- ✓ 痛み止めや湿布に頼らない根本的なセルフケアがわかる

◆ 講座概要 ◆

開催期間	4月16日～8月20日（毎月第3木曜日 13:30-15:00）
会場	NHK カルチャー神戸教室（JR神戸駅前）
対象	痛みや不調にお悩みの方、将来に備えたい方（年齢・性別不問）
特徴	医師が直接教える実践型・難しい用語なし・その日から使える
費用	会員/20,220円 一般/23,485円

◆ 講師紹介 ◆

	澁谷 真彦 （しぶや まさひこ） 医師・オクノクリニック神戸三宮 院長 心臓・血管の診療に携わり、8年前から痛みと栄養を専門に診療。現在は慢性痛を「血流・神経・栄養」の観点から総合的に捕らえた診療を行う。著書『痛みは食事でよくなる』ほか2冊。
---	--

これからの10年を元気に過ごすために、「知ること」から始めてみませんか？

お申込み・お問い合わせ：神戸文化センター教室 TEL: 078-360-6198