

笹本整形外科リハビリテーション科の成田崇矢先生（健康科学大学准教授）が腰痛の本を出版されました。タイトルは「腰痛がスーッと消える」です。腰痛を原因別に分け、痛みの原因に対する効果的な運動が書かれています。腰痛持ちの人が腰痛の仕組みを知り、自分の腰痛の原因を突き止め、それぞれに適した体操を行うことが出来る本になっています。運動自体も即時効果があるものから持続効果があるものまで書かれています。是非書店に出向いた際は、手に取って開いてみてください。

成田崇矢（なりたたかや）

健康科学大学准教授

世界水泳帯同トレーナー

ローマ、北京、バルセロナで行われた世界水泳で飛込日本代表チームにトレーナーとして帯同。

徒手療法にて疼痛を除去するスペシャリストであり、その効果の研究も行っている。

