

ひとと技術であなたの健康に寄り添う

NECカラダケア**オンラインセミナー****身体の痛みを“ココロ”から断ち切る！**

～痛みの原因、実は身体からだけじゃない!?～

【日時】4月28日(木) 18:00～19:00 【セミナー形式】オンラインセミナー

※接続方法等につきましては、参加者のみなさまへ別途ご連絡いたします。

<概要>

肩こり、腰痛、頭痛……。痛みがあることが当たり前、朝起きても疲れが残っている、痛みのせいで気持ちが晴れない、そんなことはありませんか？

痛みの根本的な原因の解決のためには、身体の状態の正しい把握や自分に合った運動が必要なのはよく知られています。しかし、それでも解消されない痛みは、実は、あなたの「痛みとの付き合い方」が原因で長引いている場合も多いのです。

このセミナーでは、研究者でもある心理士と一緒に、あなたに起こっているかもしれない「痛みの悪循環」を見つけていきます。

**土井 理美**

東京医科歯科大学 研究員
株式会社BANSO-CO
エグゼクティブアドバイザー

当日のプログラム

- ・目標設定！痛みがなくなったらやりたいこと
- ・痛みに伴う悩みの正体とは
- ・痛みとの付き合い方で「痛さ」が変わる！
脳と痛みとの関係
- ・痛みの悪循環の仕組み
- ・Q&A

お申し込み方法

参加をご希望される場合は、下記内容を
件名・メール本文にご記入の上、事務局
(karada-care-seminar@dmsig.jp.nec.com)
までご連絡ください。

- ・件名:4月28日セミナー申込
- ・メール本文:氏名、年齢

<お申し込み期限>

2022年4月22日(金)