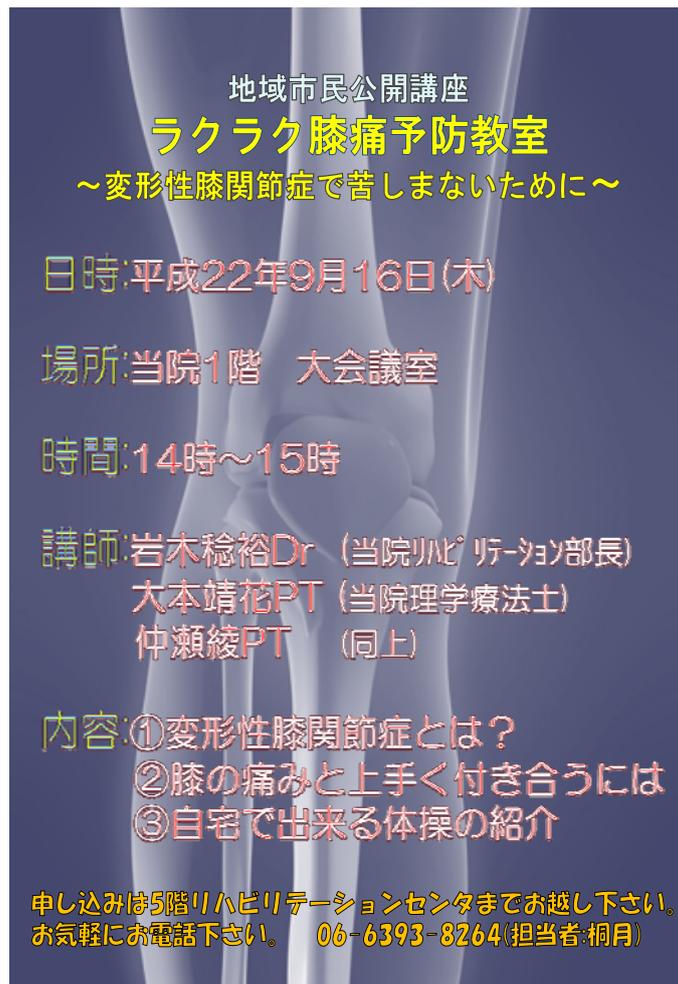


# 大阪回生病院

## ラクラク膝痛予防教室

～変形性膝関節症で苦しまないために～



地域市民公開講座  
**ラクラク膝痛予防教室**  
～変形性膝関節症で苦しまないために～

日時:平成22年9月16日(木)

場所:当院1階 大会議室

時間:14時～15時

講師:岩本稔裕Dr (当院リハビリテーション部長)  
大本靖花PT (当院理学療法士)  
仲瀬綾PT (同上)

内容:①変形性膝関節症とは?  
②膝の痛みと上手く付き合うには  
③自宅で出来る体操の紹介

申し込みは5階リハビリテーションセンターまでお越し下さい。  
お気軽にお電話下さい。 06-6393-8264(担当者:桐月)

平成 23 年 9 月 16 日 (木) PM14:00 より当院 1F 大会議室にてラクラク膝痛予防教室～変形性膝関節症で苦しまないために～を開催しました。『地域の中で求められている医療を提供する』に基づき、多くの方が悩まされる「膝痛」に焦点を当て、市民公開講座を開催させていただきました。1時間という短い時間でしたが、大勢の方にお集まり頂くことができました。これからも求められている医療を提供できるように努めていきたいと思っております。

## ラクラク膝痛予防教室（はじめに）

講義は当院リハビリテーションセンター部長の岩木より『変形性膝関節症とは？』というテーマで膝の痛みの起こるメカニズム、原因などを紹介しました。また当院理学療法士の仲瀬より『膝の痛みと上手く付き合うには』『自宅で出来る体操の紹介』、当院理学療法士の大本による『研究内容の紹介』というテーマで膝の痛みに対する、運動について紹介しました。



地域の方を中心に、大勢の方にお集まりいただきました。①講義②実技（姿勢のチェック、自主トレーニング）を行いました。短い時間でしたが、講義にて何故膝が痛くなるのか、それを予防するために行う自主トレーニングまで内容の濃い情報をお伝えすることができました。

## ラクラク膝痛予防教室（講義）



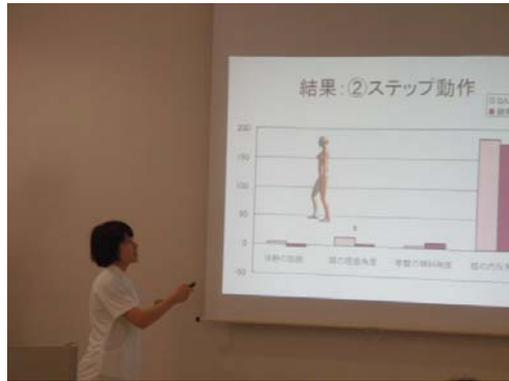
<岩木 Dr による講義>



<仲瀬による講義>



<講義のあと実技練習を行いました>

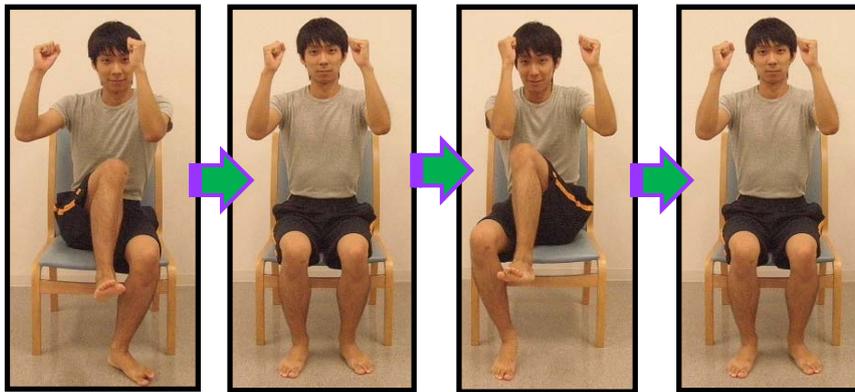


<大本による研究内容の紹介>

膝の痛みについて知って頂いた後に、ご自身で簡単にできる膝痛予防トレーニングの実技を行いました。参加者の方全員に、その場で体験して頂き、運動の仕方や頻度等の御説明をさせて頂くことができました。座りながらでも出来る簡単なものもあり、実践しやすい内容を御紹介致しました。

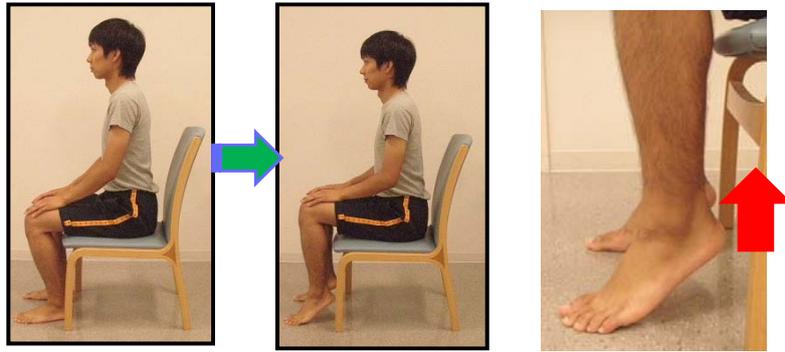
## ラクラク膝痛予防教室（自主トレーニング）

<体幹の運動>



自主トレーニングでは一人で簡単に出来る運動を指導させて頂きました。膝痛の予防には、習慣的な無理のない運動が大切ということで、一緒に行った実技の内容を自主トレーニングメニューとして紙面にしてプレゼントさせて頂きました。

<下肢（ふくらはぎ）の運動>



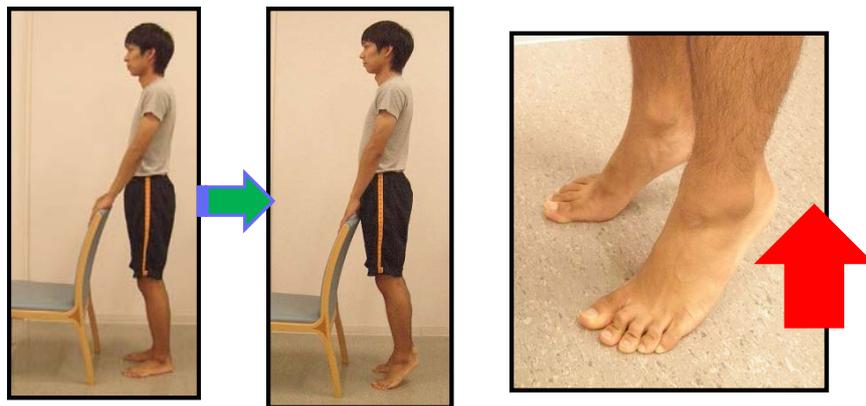
<ももほぐし>



<足の指の運動>



<足の指の運動>



ラクラク膝痛予防教室に参加された方の最も多かった訴えとして、「動作時の膝関節の痛み」が大部分で、当院リハビリテーションセンター部長岩木より変形性膝関節症と疼痛のメカニズムについての講義や、リハスタッフによる変形性膝関節症に対する運動や研究の話、メモに取られたり、質問も多くして頂いたり、積極的に参加して頂き、大変うれしく思います。これから、痛みや変形を予防するために適切な運動をして頂けると幸いです。

## ラクラク膝痛予防教室（最後に）



簡単な運動を習慣的に行い、膝痛を予防し、  
快適な生活を送りましょう。

（理学療法士 仲瀬 綾）

作成者  大阪回生病院リハビリテーションセンター

スタッフ