

今から始める膝痛対策

～いつまでも元気な膝で！！～

プログラム

第1部 膝の仕組み

・膝が痛くないやすいのはどうして！？

第2部 判定！あなたの膝信号！！

第3部 膝痛は防げる！

・いつまでも元気な膝で！



開催日

平成22年10月11日(月)体育の日
午前10:00～11:30(9:30受付開始)

会場

松戸整形外科病院外来棟
リハビリテーション室
(松戸市旭町1-161)

参加
無料

特別企画！ あなたの **膝** **信** **号** を判定します！

簡単な能力テストからあなたの膝信号を判定します。
参加費は無料ですので、みなさんのご参加をお待ちしております。

※本講習参加には、事前申し込みが必要となります。

ひざの豆知識

Q. 膝にたまった「水」を抜けば膝は治る！？ A. いいえ

この「水」は「関節液（滑液：かつえき）」と呼ばれるもので、正常な人でも膝に存在しています。この関節液があることで膝がスムーズに動いているのです。この関節液を抜くには理由があります。炎症などによって関節液が過剰になってしまうと吸収が追いつかず関節が腫れてしまい、膝の動きが悪くなってしまいます。このような理由から膝にたまった関節液を抜くことがあるのです。ただ、この関節液を抜くだけではまた同じようにたまってきてしまうので、原因を突きとめてそれに対して治療を行っていく必要があるのです。

Q. 膝に良い食べ物はあるの！？ A. はい

体が老化するということは、いわゆる酸化することになります。それは膝にも同じことが言えます。酸化を防ぐ食品として抗酸化物質があり、その代表としてビタミンAが多く含まれている緑黄色野菜などが挙げられます。それ以外の栄養に関しては講習会でご説明します。

Q. 歩いたほうが膝にはいいの！？ A. はい

体力をつけることで怪我を防ぐことができるとも言われています。ただし筋力やバランス能力が低下している状態で長時間の歩行を行ってしまうと膝に負担をかけてしまい、痛みの原因となることがあるのです。ですからまずは歩く準備として筋力やバランス能力などを養うことが大切です。今回の勉強会では簡単な身体チェックや自主トレの紹介などを行います。

本講演では膝痛**予防**についての話や実技を行います。実際に膝の痛みがある方や受診中の方は参加をご遠慮頂いております。ホームページにて参加申し込みや過去の講習内容の閲覧ができます。**「松戸整形 地域支援講習会」**で検索して下さい。

◆定員：30名（先着順）

◆応募方法：FAX、メールにて承ります
(FAXはこちらの用紙をご利用下さい)

◆応募締め切り：2010年9月30日(木)

※下記の内容を記入の上、FAXまたはメールして下さい

参加者 氏名	(男・女) (男・女) (男・女)	歳 歳 歳
TEL		
FAX または E-mail		

お問い合わせ：

松戸整形外科病院 リハビリテーション科

FAX:(047)346-5670

E-mail : msg-reha@hotmail.co.jp

電話でのお問い合わせはご遠慮ください

(担当:保田)