

平成20年5月30日

## 第3回 大島くるみ病院

### 医学講座 開催のお知らせ

腰が痛くなったり、しゃがむ時に膝が痛かったりしたことはありませんか？  
たいていの人は、長い人生の間に、一度は腰痛を経験すると言われています。  
実際に、腰に何らかのトラブルをかかえている人も少なくありません。

その一方で、女性の中では、膝などの関節に痛みを訴える人も、多数見られます。そして、これらの痛みは、動作を行いにくくし、生活に大きな支障をもたらします。現在、これらの痛みに対する保存的な治療法として、筋力トレーニング・ストレッチを主体とした運動を行うことが、有効であるとされています。

今回、腰痛・膝痛の運動療法や、日常生活上の留意点などについて、詳しくご紹介いたします。腰痛・膝痛のない方にも、予防するための指針となることと思います。多数のご参加をお待ちしています。

記

日時 平成20年6月25日(水) PM3:00~PM3:40

場所 大島くるみ病院 1F会議室

テーマ 腰痛と膝痛の運動療法

講師：理学療法士 原田 佐登美

参加者 一般の方 当院の職員

参加費 無 料

以上



お問合せ

病院窓口まで

電話(代表) 0766-52-2580