

変形性膝関節症って知っていますか？

一度すり減った軟骨は元に戻らない

セルフチェック

歩きたすと、なんとなく膝がこわばる
 はっきりわからないような鈍い痛みを感じる
 正座や階段の上り下り方向転換時に痛みを感じる
 正座や深くしゃがむ動作、階段上り下りのとき膝が痛い
 膝の中で骨同士が直接ぶつかるような感じがする
 普通に歩いたり、座ったり、しゃがんだりが困難
 行動範囲が狭まり、精神的につらい



動きやすい服装で
 お水も持参して...

以上、セルフチェックに一つでも当てはまる人は至急治療を受けましょう。

整形外科医師と理学療法士による

「変形性膝関節症の話と運動療法」

開催日時 10月30日(日) 入場13:00～ 開始13:30～
開催場所 市民会館 小ホール (終了は15:30頃の予定)
受講料 200円/人(入場時に支払いです)
募集人員 50名まで (申込用紙に記入してFAX 又は TEL)
申込・連絡先 ☎383-6446 FAX381-1077

入場時検温。
 マスク着用
 手指消毒

*** 講師プロフィール ***

☆松本 大(だい) 先生 だい整形外科クリニック院長 (札幌市西区) 平成30年12月開業

平成15年札幌医科大学卒業。北大病院、岩見沢市立病院など各地の総合病院で勤務。各地の総合病院での経験を基による専門的見地からの講演です。整形外科のスペシャリストとし活動中。

☆井上 了太 先生 理学療法士8年目 医療法人 銀杏会 さっぽろ銀杏会記念病院 リハビリテーション科課長 江別市内でも、整形外科医院での経験あり。若手だが、丁寧な指導が定評。

※お二人とも、Piece～地域健康づくりサポーターとして、腰痛・ひざ痛等の講演や運動指導を行っています。

終了後、“Piece～地域健康づくりサポーター”の健康相談窓口を開設します

申し込み用紙 (記入後、このままFAXしてください)

お名前

TEL

性別 男 ・ 女 年齢 才