

2019年3月吉日

第23回 市民公開講座を開催しました

ひざの痛みについて知りましょう

2019年1月19日（土）当院南館8階会議室で市民公開講座を開催しました。寒さの厳しい中、当日は118名の参加がありました。今回の講座は、2演題でした。

1題目は、整形外科医長の熊澤雅樹先生による「ひざの痛みについて知りましょう」でした。

ひざの痛みの原因はさまざまあるものの、中高年の方の多くは変形性ひざ関節症です。ひざの軟骨がすり減り、徐々に歩きはじめや階段や坂道のくだりで痛みが出現します。治療には、痛み止めや湿布などの薬、ヒアルロン酸注射、装具、リハビリテーションなどがあります。痛みを悪化させないためにもひざの周りの筋力は大切であり、日ごろから意識して運動をするようにし、痛みなどの症状がある場合は早めに整形外科を受診する必要があることを教わりました。



熊澤 雅樹先生 鶴見 元先生

2題目は、理学療法士の鶴見元さんによる「ひざのリハビリについて知りましょう」でした。

実際にひざのリハビリを行っている動画を使用した説明を聞き、ひざへの負担を減らすために普段の生活の見直しや、無理のない範囲での自主トレーニングを継続して行っていくことが大切であると教わりました。



参加者の方からは、「ひざの痛みについてよくわかりました。」

「リハビリの方法を動画で見せてもらったので分かりやすかったです。早速家でやってみようと思います。」などさまざまな感想をいただきました。

今回も多数ご参加いただき、ありがとうございました。

3/1 申し込み開始

市民公開特別講座「今考える。自分らしい人生を生きるために～アドバンスケアプランニング～」

日時：2019年5月18日（土）13：30開場 14：00開演

演題 1. 「今考える ～自分らしい人生を生きるために～」

春日井市民病院 がん相談支援センター一部長 會津 恵司

演題 2. 「緩和ケアはみんなのもの」

総合上飯田第一病院 緩和ケアセンター長 岡島 明子

参加方法は、院内ポスター、ちらし、ホームページ等でお知らせいたします。

みなさまの参加をお待ちしております！！