

当院では、健康に役立つ情報を地域の皆様にご提供しています。

2025

5/31土

参加無料

いつまでも元気に歩こう!

腰と膝を守るエクササイズ



今や国民病ともいえる腰痛と膝痛。厚生労働省の国民生活基礎調査によると、腰痛は男女ともに自覚している症状の第1位となっており、また膝痛は50代の2人に1人がその予備軍といわれています。

今回の講座では、多くの人が悩む腰と膝の痛みを予防し、健康を守るためのエクササイズを医師監修のもと、当院理学療法士が実技を交えて解説します。さらに、リハビリテーションと密接にかかわる回復期リハビリテーション病棟や療養病棟の基本情報と医療機能についてもご説明します。

プログラム

● 講演・実技

14:00~15:20(80分)

『いつまでも元気に歩こう!』
腰と膝を守るエクササイズ

整形外科副部長 骨粗鬆症センター長 **菊池 駿介**

リハビリテーション室主任 **大藤 範之**

● 質疑応答

15:20~15:30(10分)

講師のご紹介

整形外科副部長
骨粗鬆症センター長
国際医療福祉大学 病院准教授

菊池 駿介 医師

●プロフィール
慶應義塾大学卒、医学博士
元那須赤十字病院、元JCHO埼玉メディカルセンター
元東京都保健医療公社大久保病院
日本整形外科学会認定整形外科専門医、日本医師会認定産業医



リハビリテーション室主任
理学療法士・運動器認定理学療法士

大藤 範之



会場

国際医療福祉大学 塩谷看護専門学校 講堂

塩谷病院
敷地内

要予約 参加費/無料 定員/80名

※お車でご来場の方は、会場西側の砂利の駐車場にお停めください。

開演時間 **14:00**(13:00受付開始)

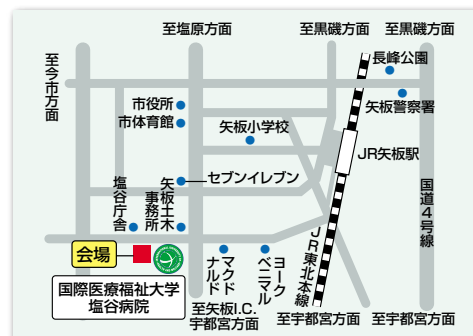
お問い合わせ

TEL.0287-44-1155

お申し込み

受付/月~土曜日 10:00~17:00(祝日は除く)

事前にお電話、または当院ホームページ「公開講座申込フォーム」にてお申し込みください。お申し込みが多数の場合には、先着順とさせていただきますのでご了承ください。



国際医療福祉大学塩谷病院

〒329-2145 栃木県矢板市富田77

TEL.0287-44-1155 FAX.0287-43-9822

<https://shioya.iuhw.ac.jp/>

●診療日
月~土曜日(祝日は除く)
●受付時間
初診:7:30~11:00/13:30~15:30
再診:7:30~11:30/13:30~16:30
●診療時間
9:00~13:00 14:00~17:00

