

後援：福岡市 主催：医療法人相生会 福岡みらい病院

**入場無料**

2016年5月7日(土)

10:00～12:00 9:30開場

場 所：福岡みらい病院 2F ホール

申 込：092-662-3535

(ホームページ、病院窓口でも申込みます)

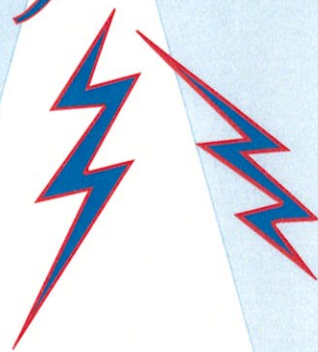


第5回 みんなの健康教室

# ひざの痛み



—どうしてひざが痛くなるの



- 10:00～10:30  
「ひざの痛み —どうしてひざが痛くなるの」  
整形外科医長：小佐野 圭
- 10:30～10:45  
「今日からできるヒザにやさしい簡単レシピ」  
管理栄養士：前村可奈絵
- 10:45～11:00 休憩
- 11:00～11:30  
「ひざの痛みを和らげる筋肉トレーニング」  
理学療法士：占部 貴紀
- 11:30～12:00 質問コーナー



「ひざ」は、ねじれながら曲がる独特の動きをする関節です。ひざ関節障害の初期には、「動かすと痛い」「階段で痛い」等の症状が出現します。痛みの原因を知り、適切な対策を打つことで健やかな毎日を送ることができます。この教室を通じ、ひざの痛みを改善できる工夫をお伝えできればと思っています。

福岡みらい病院 小佐野 圭



医療法人相生会

福岡みらい病院

福岡みらい病院

検索