第1回 市民公開講座　開催報告

ひざの痛みの健康講座

～股関節も含めた痛みの原因や治療法について丁寧に解説～

去る令和 3 年 11 月 13 日（土）クレア鴻巣にて市民公開講座を行いました。
当日は晴天にも恵まれ、141名の市民の方にご参加いただく大盛況となりました。

■クレア鴻巣

■会場の様子

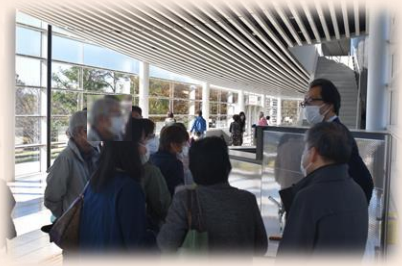
前半では、**当院長　織田 徹也** 先生 より **“コロナ後に膝を治して、外に出よう！”**とのテーマで、
①変形性膝関節症（股関節・サプリメントも含めて）　②人工膝関節手術　③再生医療
についてご講演いただきました。ひざ痛・腰痛といった運動器疾患が、生活習慣病や要介護状態になるリスクを高めることや、変形性関節症の診断～治療の流れ、正しいサプリメントの見極め方、自己の血液を用いた再生医療（PRP療法）などについてご解説頂きました。

■織田院長講演

後半では、**リハビリテーション科 片桐 健一** 統括部長 より、**”自宅で簡単！膝周囲のセルフトレーニング”**のテーマで、イスやタオルなどを使ったストレッチや筋力トレーニングに関して講演頂きました。また、**栄養科 小林 享子** 係長 からは**”筋力アップ！たんぱく質でカラダづくり”**とのテーマで、バランスのとれた食事とは何か？・1日に摂りたい食事量・筋力アップにつながる食事とは？などについて講演頂きました。

■リハ科　中島さんによる
トレーニング実演

■骨密度測定ブース



■講演終了後の様子

講演中は皆様熱心に耳を傾けられており、また最後の質疑応答の時間だけでなく、講演終了後もロビーにて多くの方が演者にご質問されており、盛況のうちに終えることが出来ました。
ご参加いただきました皆様、改めまして誠にありがとうございました。

医療法人社団鴻愛会 こうのす共生病院