

今回のテーマは

「変形性膝関節症」の



予防と付き合い方

変形性膝関節症は、膝関節にある軟骨がすり減ることから始まります。すり減ってくると、膝に強い痛みが生じ、階段の昇り降りや歩行など日常動作が困難な状態になってしまいます。放っておくと知らないうちに病状が進行してしまうので、予防や早期発見が大切です。

今日からすぐに実践できる予防法や、痛みを軽減するための方法をお教えします！



日時：11月21日（木）10：00から11：30

場所：あじさい会館 第一展示室（6階）

講師：理学療法士 小川 達矢 氏

対象：中央地区内にお住まいの概ね65歳以上の方

持ち物：水分、汗拭きタオル

参加費無料

事前申込制のため、参加希望の方はお早めに下記連絡先までご連絡ください。

〈お申し込み・お問い合わせ〉

中央地域包括支援センター 担当：高橋、河内

電話：042-730-3886 平日 午前8時30分～午後5時まで



