

膝の痛みについて (原因と対策)

～簡単セルフケアで膝の痛みを予防・改善！～

～今日からできる体操もご紹介～



膝の痛みの主な原因である変形性膝関節症は加齢と共に進行するため、今は痛みがない人も、予防への意識が大切です。
すでに痛みがある人も、セルフケアで症状の改善が期待できます。
今回は膝をいたわる生活習慣や、予防・改善に有効な体操をご紹介します。
これを機に、自分のライフスタイルを見直してみましよう。

【講師】小田 隆宏 さん

理学療法士

外反母趾、足の痛み専門 楽足院（らくそくいん） 院長

令和4年 **11月30日（水）** 14：00～15：00

場 所：いきがい活動ステーション 魚町

福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20中屋ビル地下

対 象：テーマに関心のある方（定員10名程度 ※先着順）

参加費：無料

持ち物：飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装、マスク

【お問い合わせ・お申し込み先】 いきがい活動ステーション（北九州市）



〒802-0006 福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20中屋ビル地下

電話：093-967-3420

メール：info@iki-st.com

※申込期限 11月29日（火）

電話またはメールでお申し込みください。

HP：[いきがい活動ステーション - \(iki-st.com\)](http://iki-st.com)

