

# いつまでも 元気に動くために

～膝の痛み、年齢のせいだけではないかも？～



開会・挨拶  
9:30～9:40

御前崎市長 下村 勝  
市立御前崎総合病院 病院長 鈴木 基裕  
座長 病院長 鈴木 基裕

参加無料  
全席自由

※事前の申込は不要です

講演①  
9:40～10:40

変形性膝関節症 ～リハビリから手術まで～

整形外科 医長 堀口 航  
日本専門医機構認定整形外科専門医



休憩  
10:40～10:50

講演②  
10:50～11:20

今日からできる！～自宅でできるセルフエクササイズ～

リハビリセンター科  
理学療法士 大石 祐也  
日本理学療法士協会 運動器認定理学療法士



質疑応答  
11:20～11:30

閉 会

日 時

2026年 2月15日（日）

9:30～11:30（開場：9:00）

会 場

市立御前崎総合病院 2階講堂

住所：静岡県御前崎市池新田2060番地

お問合せ

0537-86-8511

主 催

市立御前崎総合病院

共催  
後援

小笠医師会・榛原医師会  
御前崎ケーブルテレビ



市立御前崎総合病院の駐車場をご利用ください。

# 市民公開講座 ごあいさつ



市立御前崎総合病院  
病院長 鈴木 基裕

第32回御前崎市民公開講座は、変形性膝関節症の治療に関し整形外科およびリハビリテーション科のエキスパートの先生の講演を予定しています。

変形性膝関節症は、加齢とともに有病率が上昇するため高齢化社会においては、誰もが罹患する可能性がある疾患の一つです。

その一方で、皆さんの生活習慣や環境を見直すことで予防したり、発症しても進行を遅らせることが可能な疾患でもあります。

当院では、整形外科とリハビリテーション科の連携により変形性膝関節症の保存的治療から手術的治療の成績の向上に取り組んでいます。

歩きはじめや階段の上り下りでひざに痛みを感じるようになった方は、是非今回の講演に参加していただき、不安が解消されることを願っています。

また整形外科的疾患やリハビリテーションに対する疑問があれば、お気軽にご質問ください。

## 自宅で簡単にできるストレッチ、筋力トレーニング

### ■ウォーキング

1日20～30分程度

### ■お尻、もも裏（ハムストリングス）のストレッチ

実施回数：左右20秒×3セット

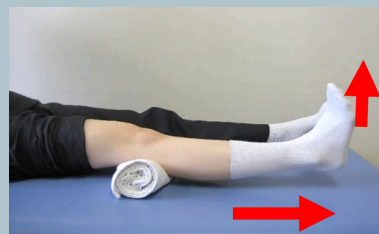
方 法：仰向けでつま先にタオルを引っかける。  
タオルを引っ張り、膝を伸ばし20秒止める。



### ■膝を伸ばす筋肉（内側広筋）の運動

実施回数：5秒×10回を1セットとし、5セットを1日3回

方 法：膝の下に折りたたんだバスタオルなどを敷き、  
膝を伸ばすように太ももに力を入れる。  
そのまま5秒ほど力を入れたら、力を抜く。



お風呂あがりに毎日継続しましょう！

痛みがある時は無理しないようにしましょう。

継続して行うことで、痛みの軽減や関節の変形の進行を防ぐ効果があります。

不明な点や心配ごとがある方はぜひ市民公開講座にお越しください。

