

第28回板橋いきいき講演会

「ひざの痛みの基礎と対策～知っておくこと、自分でできること、病院ができること～」

🌀 日 時 平成31年4月27日(土) 午後1時～4時 (午前11時40分開場)

🌀 場 所 板橋区立文化会館大ホール

🌀 プログラム

- ① 講演1 「ひざの痛みの予防と改善～運動と栄養と最近のトピック～」
NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事
医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長
石橋 英明 先生

- ② 講演2 「変形性膝関節症の病院での治療～薬・注射・手術・リハビリ～」
東京都健康長寿医療センター 整形外科部長
宮崎 剛 先生

- ③ 「高運研10年会員表彰式」
いきいきロコモ友の会 10年会員の方20名の表彰式

- ④ いきいきロコモ体操と姿勢体操
～足腰と骨と良い姿勢のための実演コーナー～
埼玉医科大学保健医療学部 理学療法学科
教授 藤田 博暁 先生
准教授 新井 智之 先生

- ⑤ 質問コーナー
参加された方々にご記入いただいた質問票の質問にお答えしました。

講演内容



平成31年4月27日(土曜日)に板橋区立文化会館にて、「第28回板橋いきいき講演会」を開催しました。事前申し込みが1300人と大変多く、天候にも恵まれ当日は1018の方が来場し大変盛況な会となりました。

今回のテーマは「ひざの痛みの基礎と対策～知っておくこと、自分でできること、病院ができること～」でした。まず代表理事である石橋先生が「ひざの痛みの予防と改善」について話をしました。筋肉を鍛えるとひざが安定してひざ痛に良いこと、そのための具体的な筋肉の鍛え方や有効な栄養素について、市

販のサプリを取り入れる際の考え方、さらに最新のひざ軟骨の再生医療の現状などを話しました。

続いて、東京都健康長寿医療センター整形外科部長の宮崎剛先生が「変形性膝関節症の病院での治療」について講演されました。ひざが痛くて動けないことによる悪循環のループから、治療や運動によって動けるようになる好循環に向かうための具体的な方法について、手術をすすめる基準や手術の方法、リスク、リハビリの状況などについて話されました。

休憩をはさんで埼玉医科大学教授の藤田先生、准教授の新井先生の指導で、体操の実演を行いました。音楽に合わせてロコモ体操、姿勢体操を会場の皆さんと一緒に行いました。

最後は、恒例の質問コーナーで石橋先生と宮崎先生が回答者となり、皆さんからの質問に答えました。人工ひざ関節手術について入院の日数や術後の生活のことなど、多くの質問に答えました。午後4時ちょうどにすべてのプログラムを無事に終了しました。



皆さんからのコメント

- とても参考になり勉強になりました。講演で勉強したことを実践していきたいと思います。ありがとうございました。(65歳 女性)
- 60歳のころから右ひざが痛み、なんと14年間。注射や薬などで押さえていますがまだ痛むことがあって困っています。講師の先生方の講義をきいてこれからもロコモ体操など運動していきたいと思います。(74歳 男性)
- ひざのために毎日の食事に気を付けて、筋肉をつけるために片脚伸ばしやひざ伸ばしをしてひざ痛予防に努めていきたいと思います。今日は楽しかったです。(59歳 女性)
- 大変楽しく一生懸命な先生方の姿勢が有難かったです。治療法を聞いているうちに希望が持てましたので安心できます。(80歳 女性)
- 今のところ痛みは感じないが足腰を動かすことが重要と考え、なるべく日常的に歩くように努めております。痛みの予防に帰宅後じっくりと再読させていただきます。ありがとうございました。(91歳 男性)
- 体操が良かった。足の筋力をつけるように歩く。手術はしたくない。(76歳 女性)
- 参加させていただいてよかったです。筋力を鍛えることが大事だと感じました。日々努力したいと思います。(70歳 女性)
- 3時間は長いと思われたが、楽しく聞けていられました。体操が良かったです。(71歳 女性)
- 資料が講演に沿ってしっかり作られていてまた、見直すことができるのでとても良いと思った。(66歳 女性)
- いつも最新の情報で分かりやすく学べて感謝しています。体操等楽しくできました。大盛況でありがとうございました

ざいました。(67歳 女性)

- とても参考になりました。ロコモ体操、姿勢体操自宅でも主人と二人動かしたいと思います。(73歳 女性)
- 笑いが起こったりして大変楽しい一日を過ごすことができました。ありがとうございます。(75歳 女性)
- 宮崎先生のご説明わかりやすくて良かったです。予防も含めて今後膝を大切に栄養や運動で管理していきたいと思います(女性)
- 歌+運動とても良かったです。65歳以上のプール団体の皆に教えてあげようと思いました。またの講演会楽しみです。(67歳 女性)
- 腰の痛みもあるので脊椎管狭窄症や腰痛についての講演も聞きたい。(74歳 男性 他2名)
- 毎回大変ありがとうございます。今後とも楽しみにしています。(78歳 女性 他7名)
- ひざ関節の話をこれほど詳しく聞けてとても嬉しく思いました。今のところ痛みはありませんが毎日3000歩を目標にして歩いております。これからの生活の中でとても役立つお話ありがとうございました。(80歳 女性)
- いきいきロコモ体操など、継続的にやれる環境があれば良いと思います。有意義な講演ありがとうございました。(66歳 女性)
- 早速いきいきロコモ友の会に入会して帰ります。(79歳 女性 他1名)
- 体操気持ちよかったです。体が伸びて温まりました。(66歳 女性)
- 石橋先生、藤田先生はいつもながらとても楽しく、また、宮崎先生はていねいに穏やかに話して下さいよくわかりました。ありがとうございました。(75歳 女性)
- ひざ関節症で20年苦しんでいますが今日は講演会に参加させていただき勉強になりました。手術も考えています。(66歳 女性)
- いつまでも自分の足で歩けるようになりたいと思います。(78歳 女性 他1名)
- 毎回勉強になりますが特に今回私自身、右ひざに人工関節を入れているので大変良く理解できました。100歳ピンピン元気に生活しようと思っています。(75歳 女性)
- もう少しゆっくり話してほしい。耳の悪い方は多いと思います。単語として聞き取れない事が多かった。初めてで慣れないからかもですが。(81歳 女性)
- 10年前に講演会で教えて頂いた体操を一生懸命にして、ひざの痛みがなくなりました。ありがとうございました。(69歳 女性)
- 参加することで同年齢の方の熱心さを知ることができます。閉じこもりがちなので良い刺激を頂けます。(79歳 女性)
- 現在はひざ関節の痛みはないのですが将来症状が発症した時には参考になると思います。いきいきロコモの実践も大変良かったです。(64歳 女性)
- 今回初めての参加でした。ひざの痛みが今やわらいでいますのでこの状態をしっかり維持できるよう今日の講演内容を実行していきたいと思います。ありがとうございました。(67歳 女性)
- はじめて知った会です。次回は股関節の話をききたいです。(66歳 女性)
- 休憩時間を小分けにしてほしい。トイレを洋式にしてほしい。(67歳 女性)

