

整形外科医が教える健康体操教室

2024年8月24日（土）

膝関節をストレッチしよう

股関節のストレッチは聞いたことがあると思いますが膝関節のストレッチって聞いたことないのではないのでしょうか？ 聞いたことあるとしても膝関節を柔らかくするストレッチという言葉までではないのでしょうか？ 前回の「股関節をストレッチしよう」に引き続いて「膝関節をストレッチしよう」のテーマで膝関節の動きを妨げている筋肉のストレッチをします。

膝関節は股関節と足関節の間にあつておおよそ曲げ伸ばしをする関節です。膝関節周囲筋肉をストレッチして楽な感覚で動けるように、**膝関節のストレッチ**をしましょう。

日時 : 8月24日（土） 17:10～18:10

場所 : 病院リハビリテーション室

講師 : 小島正博 整形外科部長

参加料 : 2000円（資料込み）

人数 : 先着10名まで

持ち物 : **水分 タオル 動きやすい服装**

申込み : 当院医事課受付

動作が変化しているのが分かるように動画撮影も行います。変化は見て確認できます。十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。

