

# 痛みの学校

参加費

無料!

アンコール企画!!



## 第29回すこやか健康教室

# 家庭でできる膝痛対策

## 膝痛の原因とその予防について学ぼう

関節痛を訴える方は40歳～50歳代から年々増加し、65歳以上の女性では3人に1人が関節痛に悩んでいると言われてしています。激しいスポーツをしたわけでもないのに日常生活でしばしば、膝の痛みを感じる…そんな痛みは関節の病気が原因で起こっている可能性があります。今回も痛み治療の専門医が "膝の痛みの原因" "膝の疾患"について解説をし、日常生活におけるアドバイスをお話します。いつまでも自立した生活を楽しむためにも、膝の痛みでお悩みの方はお気軽にご参加ください。

### 第1部 講演会

講師：山本 洋介  
日本ペインクリニック学会専門医  
国際鍼灸医師  
山本クリニック院長(医学博士)

以下の症状に一つでも当てはまれば、ぜひご参加下さい!!

- 歩き始めるとき、膝が痛くなる
- 階段の上り下りのときに、膝の痛みがある
- 椅子から立ち上がる時に痛い
- 正座がしづらい
- 朝起きたときに、膝がこわばる
- 膝の内側を押すと痛みがある
- 体重増加による膝や腰の痛み



### 第2部 ストレッチ体操

「自宅で出来る“膝痛”に効果的なストレッチ,健康レシピのご紹介」  
その他、自律神経、ストレス、血の健康検査等を実施します(無料)



● 日時  
2019年7月21日(日)  
10:00～12:00

● 会場  
山本クリニック内  
(福岡県久留米市津福本町1227-1)



セミナー終了後、院長による無料の健康相談(限定3名)を実施します<先着順>

お申込  
方法

## 本セミナーへのお申込

募集定員 20名(申込着順) 参加費 無料

参加申込 電話又はFAX(裏面)にてお申込下さい

主催： 山本クリニック

後援： 久留米市

電話： 0942-36-3466 (担当：萩山)

FAX： 0942-36-3457

### 講師(山本 洋介)のプロフィール

久留米市生まれ  
平12年佐賀医科大学卒業。  
久留米大学医学部麻酔学講座に入局し、  
久留米大学病院、公立八女総合病院、  
筑後市立病院、久留米大学医療センター等  
で勤務。九州大学病院心療内科でも研修。  
平成27年5月久留米市津福本町で開業。  
ペインクリニック専門医として地域のかかりつけ  
医として従事。

# 痛みの学校

## 第29回すこやか健康教室

### 参加申込用紙

# FAX 0942-36-3457

健康教室実施事務局 宛

お名前	ご住所	電話番号	E-mail	個別相談会の参加
				参加・不参加
				参加・不参加
				参加・不参加
				参加・不参加
				参加・不参加

※参加された方からお預かりした個人情報は、セミナーの案内以外には一切使用しません。