

超高齢社会への挑戦 元気に歩き続けるために

# 今日から 始める ひざと腰の痛み対策

超高齢社会の今、楽しい老後を過ごすためには、寝たきりを予防して最後まで自分の足で歩いて生活できることがとても重要です。今回は、トップアスリートから高齢者まで幅広くひざの治療に尽力してきた当院の病院長 大谷俊郎医師が、寝たきりの原因となりやすいひざや腰の障害についてわかりやすく解説します。また、大谷医師考案の今日からできる高齢者向けのひざ痛・腰痛予防トレーニングもご紹介します。

【日時】 9月21日(土)

10:00~11:20 (受付 9:30~)

【会場】 国際医療福祉大学市川病院  
研究棟 2階 大会議室

【定員】 100名

8月19日(月)より申し込み受付開始

参加お申し込みは下記をご覧ください

## 【講師のご紹介】

病院長  
整形外科医師

大谷 俊郎

(おおたに・としろう)  
国際医療福祉大学 医学部教授



膝関節外科とスポーツ医学を専門としています。来院された患者様が当院を出るときに、「この病院に来てよかった」と思っていただけのように努力するのがプロの医療者であり、病院スタッフの務めと考えています。

## ～プログラム～

10:00 挨拶

10:05 講演 大谷 俊郎  
ひざ痛・腰痛予防トレーニング

11:00 質疑応答

11:20 閉会

※予防医学センター見学(希望者のみ・10分程度)

慶應義塾大学卒、医学博士

慶應義塾大学名誉教授・前医学部整形外科教授・医学部スポーツ医学総合センター教授・看護医療学部教授

日本整形外科学会認定整形外科専門医・スポーツ医・脊椎脊髄病医

The Best Doctors in Japan(2018~2020)

※各自マスクを持参いただき、院内での着用にご協力ください。

※受付時間前のお入り場および発熱・咳等の風邪症状がある方のご参加はご遠慮ください。

## お問い合わせ・お申し込み

WEBより: <https://ichikawa.iuhw.ac.jp/lecture/>

お電話より: **047-375-1111**  
総務課『けんこう教室担当』

受付時間 8:30~17:00 (日曜・祝日除く)



■北総線『矢切駅』徒歩3分  
■市川駅・松戸駅から京成バス『矢切駅』徒歩3分



# 国際医療福祉大学市川病院

〒272-0827 千葉県市川市国府台6-1-14