

# ひざとの上手なつきあい方



足立慶友整形外科 院長

野本聡 氏

約30年間、済生会横浜市東部病院などで整形外科とリウマチ科の診療に携わり、最近では骨粗鬆症に対する治療に注力。日本整形外科学会専門医、日本骨粗鬆症学会認定医他資格多数所持。

10年先も笑顔で  
歩き続けるために



一般社団法人ケア・ウォーキング普及会

黒田恵美子 氏

健康運動指導士、健康経営エキスパートアドバイザー。生活習慣病、介護、ロコモの予防改善を中心に、講演や運動指導を行っている。簡単で痛みの起こらない体の使い方、修正法、動作改善を提案している。

先着  
80名

無料  
要申込  
2025.11.6 木

青葉区役所 4 階

**13:00～14:00 測定会**  
(405・406会議室) 詳細は裏面をご覧ください

14:00～16:00 講演会  
(401会議室)

## [ 申込方法 ]

10月11日（土）から  
11月4日（火）まで  
電子申請または電話

(電話受付：平日8：45～17：00)  
電子申請は二次元コードからお申込みください

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/7b24c014-328c-4883-a27a-90c057b11763/start>



青葉区役所高齢・障害支援課 ☎ 045-978-2451



045-978-2451



自分の身体に  
ついて知って、  
考えて  
みませんか？

各項目 先着  
10名程度

## 13時から14時 測定会・個別相談会

(測定会受付は13時45分まで)

### ■青葉区薬剤師会 (405会議室)



＼測定項目1／

#### 脳年齢チェック

タッチパネルを押しながら、  
ゲーム感覚で脳の機能年齢を  
チェック！



＼測定項目2／

#### 肌水分測定

腕・目じり・額の3か所測定  
で、乾燥肌等の肌水分の  
3段階の結果が出ます



＼測定項目3／

#### 骨健康測定

測定部位である手首（とう骨）  
に超音波を伝播させ、  
透過した波の形から  
“骨の強さ”を算出します

### ■青葉区在宅リハビリ連絡会 (406会議室)

#### SPPB

(高齢者の身体機能の低下を  
簡易的に評価するためのテスト)

- バランステスト (バランス評価)
- 歩行テスト (歩行評価)
- 椅子立ち上がりテスト (下肢筋力評価)



#### 個別相談

理学療法士などによる  
個別相談が受けられます



#### 青葉区役所 所在地

〒225-0024

青葉区市が尾町31番地4

ご来場の際は公共交通機関をご利用ください