

# 報告書

なか区民活動センター  
「なかく街の先生」紹介事業

なかく街の先生オープン講座

第3弾

## 理学療法士が教える ひざの痛みの緩和ケア

実施日時	11月29日(水) 14:00~16:00	場所	大鳥中学校 コミュニティハウス
街の先生	ねづ のりつぐ 根津 憲継 さん		
	14人(定員20名)		無料



家でできるケアの仕方を実際にやってみました。うつぶせでゆらゆらと腰を動かすのも気持ちよくて効果があるそうです。



足やひざの模型を使いながら丁寧に話してくれました。

も、皆さん、しっかも、聞き取りが難しいながらも、内容を聞き取っていました。



ひざの痛みは腰や足が原因でおこることが多いそうです。体のどこかで起きているひずみが最終的に「ひざの痛み」となって表れることもあるのだそうです。

「なかく街の先生オープン講座」の第3弾です。根津さんは、一人一人の話を丁寧に聞き、対応して下さったので14人で丁度よい人数でした。講座は、資料や解剖図をプロジェクターで映しながら、時には骨模型で詳しく説明をしてくれたのでとても分かりやすい内容でした。膝というのは股関節などとは違い、骨同士が組み合わさって出来ているわけではなく、主にじん帯と関節包により安定しているだけなんだそうです。その周りには血管や神経がたくさんあり、だから「ひざ」は大切にしなければと強く考えさせられました。参加者のアンケートにも、ほとんどの方から「とても分かりやすかった」「痛みのあった膝が軽くなりました」「ひざだけでなく、体全体のケアが大切だと解りました」と、好評をいただきました。また、会場には他の区民医用施設の事業担当者が見学に来られ、街の先生紹介事業としての役目を果たせ、街の先生を紹介することが出来喜ばしい限りです。