

## 第6回 北水会記念病院 市民講座レポート

多くの方にご参加いただき誠にありがとうございました。

当日の様子を報告いたします。



講演①



講演②



会場のようす



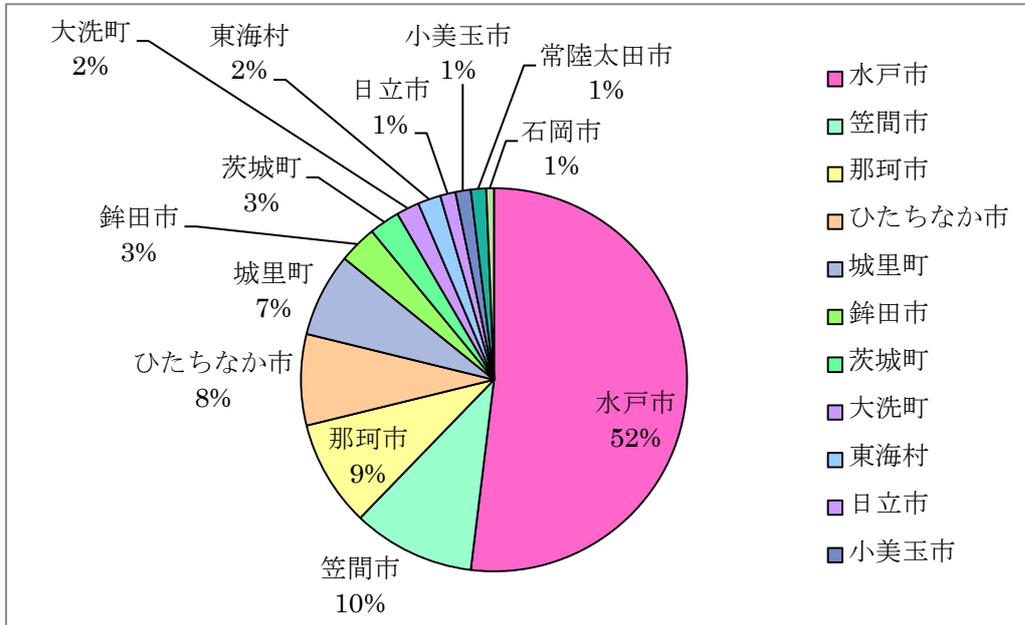
リハビリ体験ブース

講演①	テーマ ひざの痛みをよくしよう！ ～原因を知って治しましょう～ 講師 北水会記念病院 水戸人工膝関節センター長 塚田 幸行 医師
講演②	テーマ 膝関節の痛みに対するリハビリテーション ～日常生活での注意点・予防法など～ 講師 北水会記念病院 理学療法士 境 由加里
開催日時	平成27年（2015年）6月14日（日）14時00分～15時30分
会場	医療専門学校 水戸メディカルカレッジ (水戸市東原3丁目・水高スクエア内)
来場者数	231名

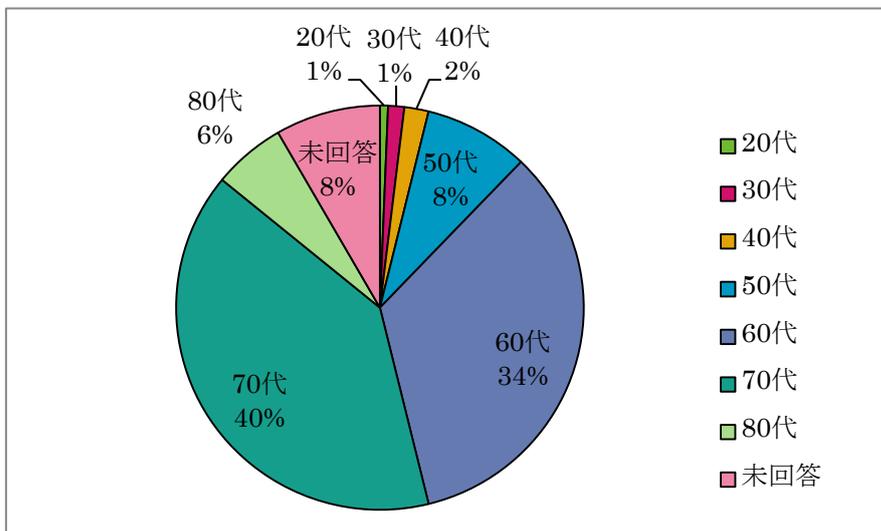
# 会場アンケート結果報告

アンケート回収枚数 156 枚

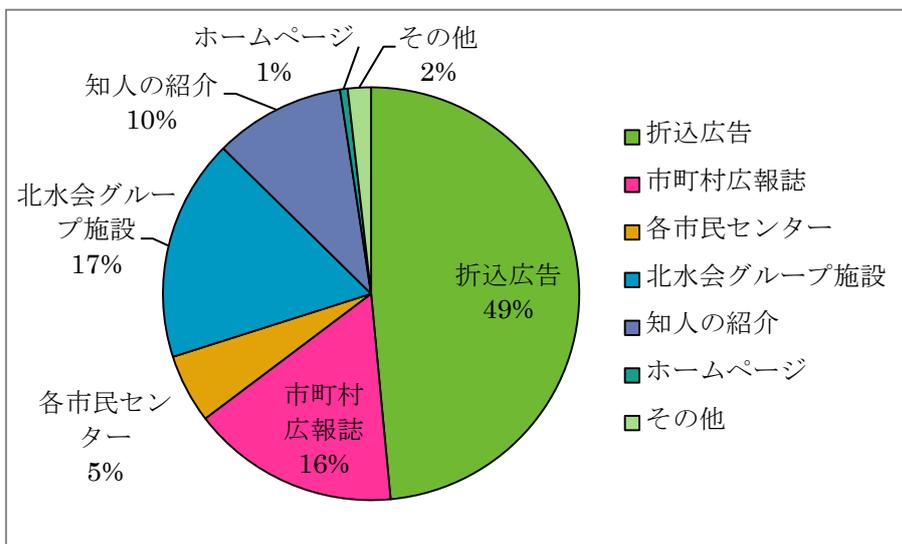
## ①本日はどちらからお越しになりましたか。



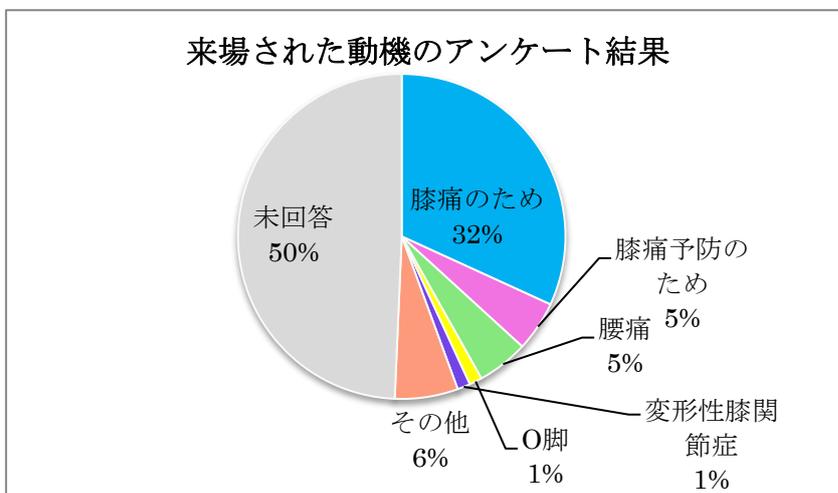
## ②年齢



③本日の市民講座をどちらでご存じになりましたか。(複数回答可)

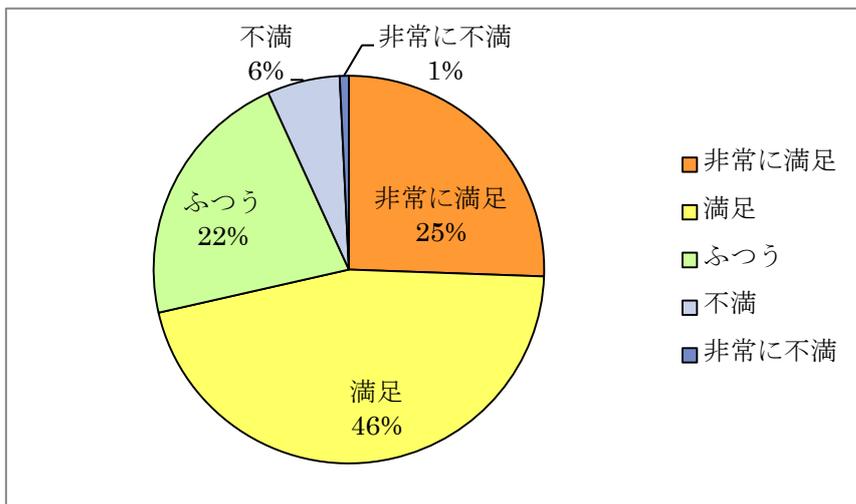


④ご来場された動機をお聞かせください。



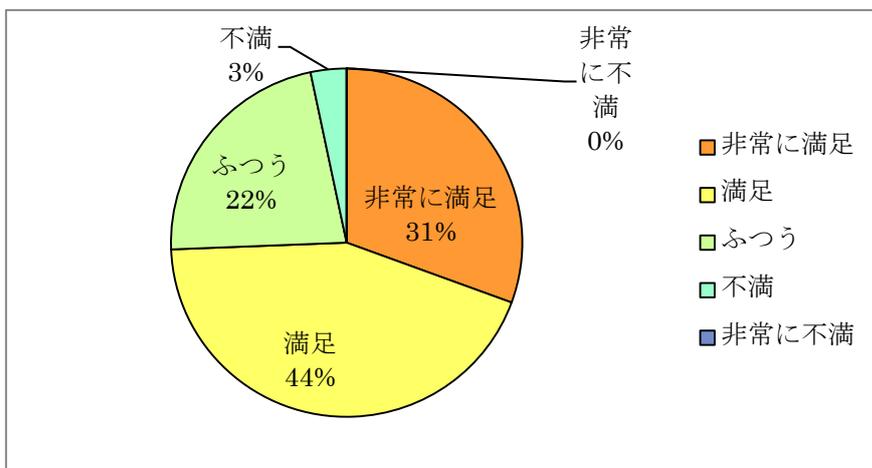
⑤本講座の感想をお聞かせ下さい。

1. 講演①



- ・よりわかりやすく話が聞けた。自分が思っていたよりも意外なところに必要性があった。
- ・説明が分かりやすかった。
- ・スクリーンの説明はとても分かりやすかったが、マイクの音声聞き取りにくいところがあった。 他

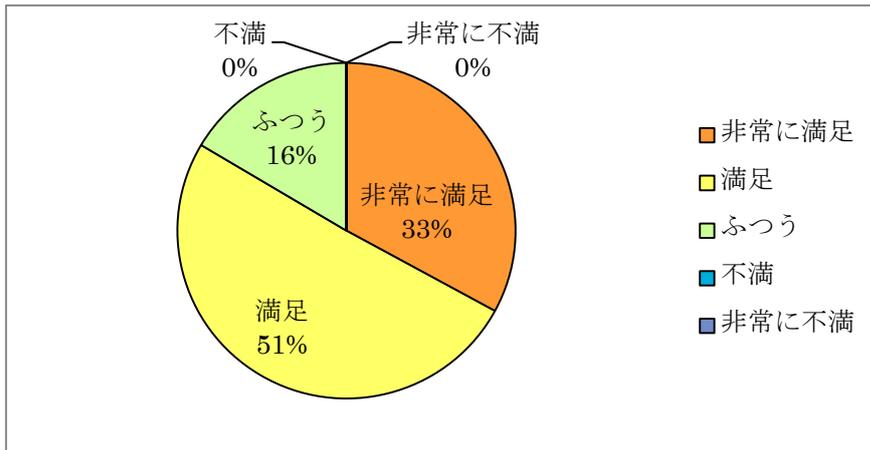
2. 講演②



- ・大変わかりやすくよかった。
- ・ホームエクササイズの予防体操が実践できそうで、早速家でやりたいと思う。

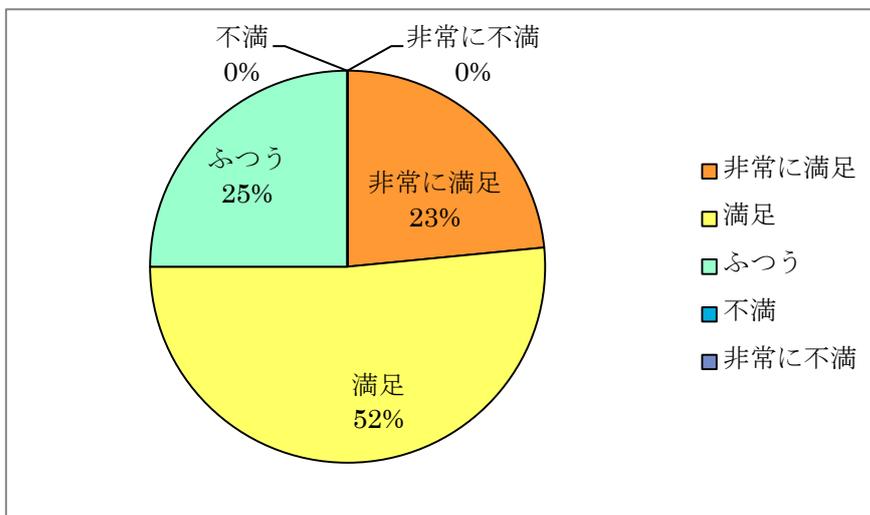
- ・ふくらはぎのストレッチなどやってみて実感できたのはよかった。
- ・講座の進行が早かった。マイクが聞き取りにくかった。 他

### 3. リハビリ体験ブース



- ・現状を良く聞いてくれて、今後の対処法を上手に教示していただいた。
- ・自分で治せるリハビリ体操は参考になった。
- ・丁寧に指導していただき、膝の痛みを良くする体操など参考になった。
- ・内容は対処法を知ってとても有意義だったが時間の制限の為なのか、もっと教わりたい事を準備していたのに詳しく聞くことが出来ず残念だった。 他

### 4. 各種展示ブース



- ・身体の仕組みについて理解を深めることができた。
- ・説明が分かりやすかった。
- ・今後の膝痛予防に役立つ。
- ・リハビリ体験（ホームエクササイズ）についてもう少し時間をかけて受けたかった。 他

**⑥今後聞きたいテーマがございましたら、ご記入ください。**

腰痛について 11

リハビリについて 3

肩について 3

坐骨神経痛、神経痛について 3

人工関節、股関節について 3

首について 2

その他のご意見

- ・手首の関節について。
- ・膝のみでなく、各部位、肩、腰、首等色々な話について。
- ・プール等での様々な症状におけるリハビリ方法について。
- ・顔面マヒについて（ハント症候群により顔面マヒがある）。
- ・脳梗塞について。
- ・こむら返り（最近こむら返りを夜中に起こし一応漢方薬を飲んでいるが、それでも時々起こしている。食事、運動など知りたい）。
- ・認知症について。
- ・手のしびれ、痛み。ひじの痛みについて。
- ・原因不明の腰痛について（MRI、レントゲンでも判明しないしつこい腰痛の原因対策）。
- ・加齢に伴う健康維持について。
- ・ストレッチについて。
- ・精神科医による「うつ」「前向きになる」「メンタルコントロール」について。
- ・転倒防止の筋力アップについて、日常簡単にできる方法。持続するための工夫など、膝の手術など最近の治療について。他