

# 第19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



会場の様子



個別相談の様子



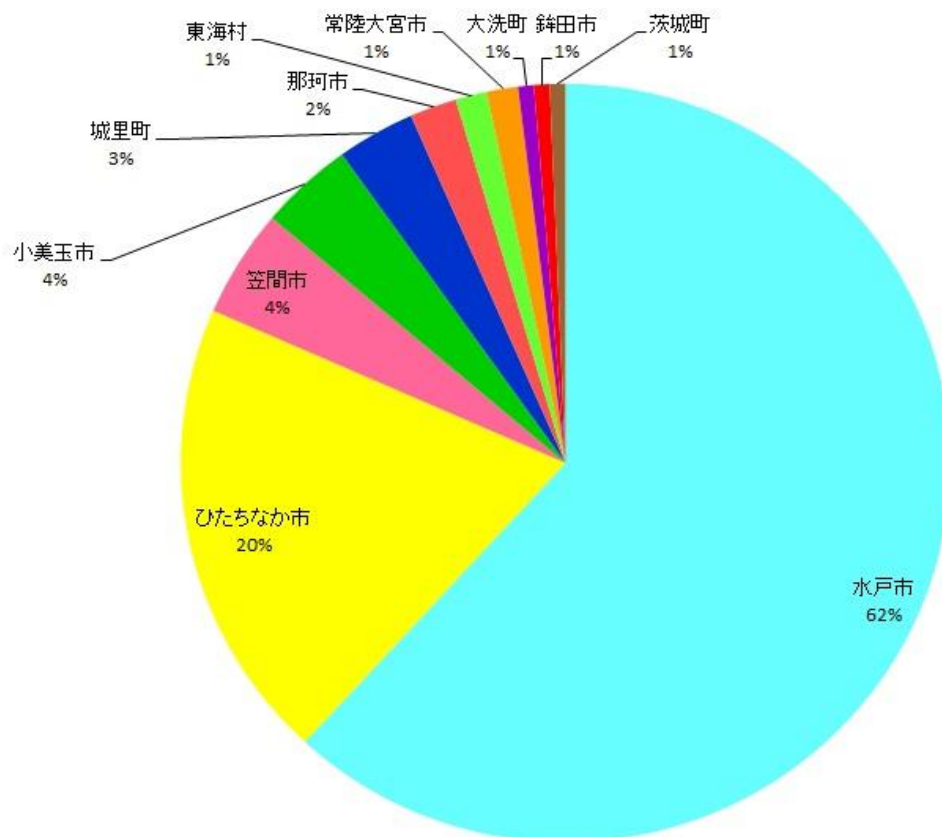
ひざ痛予防教室の様子

講演①	<p>テーマ ひざの痛みで悩まない ～その原因と解決方法～</p> <p>講師 北水会記念病院 整形外科 医師 西野 正洋</p>
講演①	<p>テーマ 筋肉は裏切らない～貯筋をして利足をつけよう～</p> <p>講師 北水会記念病院 理学療法士 久保木 通</p>
開催日時	平成30年 12月16日(日) 13:30～15:30
会場	医療専門学校 水戸メディカルカレッジ (水戸市東原3-2-5 水高スクエア内)
来場者数	166名

# 会場アンケート結果報告

アンケート回収枚数 152枚

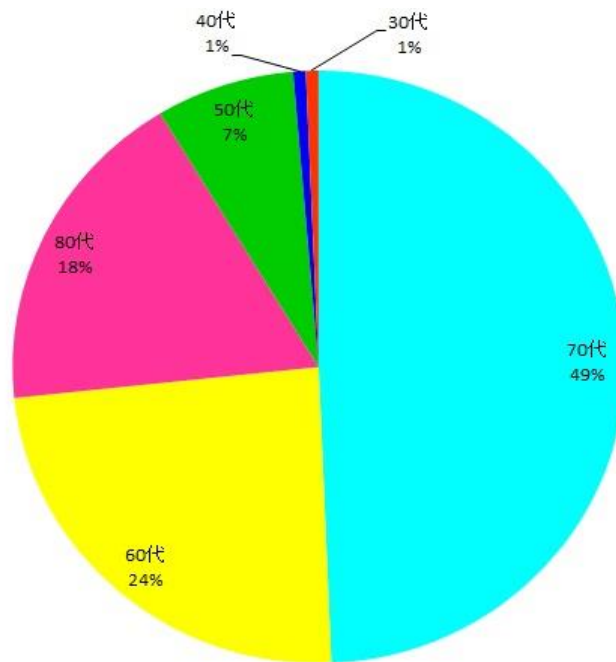
## ①本日はどちらからお越しになりましたか。



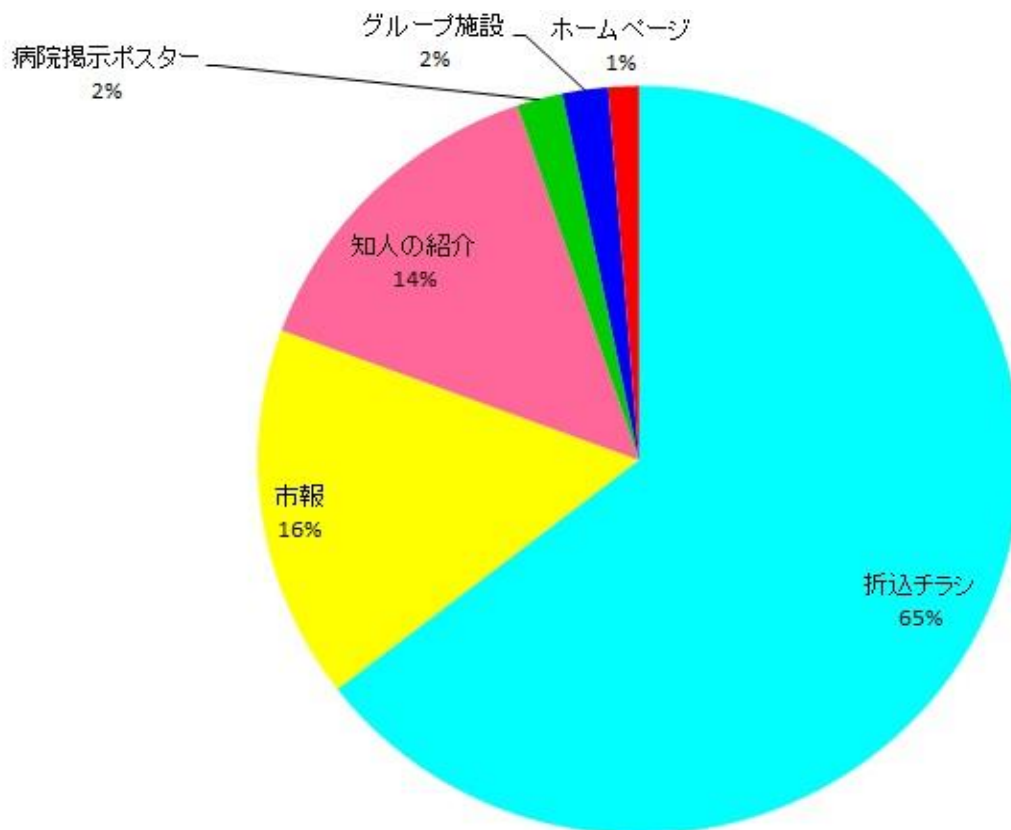
## ②-1性別



②-2年齢



③本日の市民講座については、何を見てお知りになりましたか(複数回答可)



④ ご来場された動機をお聞かせください。

- ・膝が痛むため(大多数)
- ・友達に誘われたため(多数)
- ・膝痛に対する知識の取得のため。
- ・O脚に伴う痛み、正座が困難となった。
- ・ゴルフ中の痛みから解放されたい。
- ・予防の為。(多数)
- ・膝関節痛でここ数年悩んでおり、少しでも楽に歩けるようになればと思い、講座を希望。
- ・今年からケアマネジャーとして業務に従事しています。膝の痛みを訴えるお客様も多く痛みの軽減、ADLの向上の為何が有効か学びたくて参加しました。
- ・医師の話が聞きたいと思ったから。
- ・知人がひざの手術をすることから興味を持ちました。
- ・手術はどうなのか、日数はどれぐらいかかるのか知りたかったため。
- ・膝の治療を受けているから。
- ・個別相談が出来るので
- ・両膝が変形性膝関節症で痛みがあるため。
- ・前に聞いた時に大変為になったため。

他

⑤ 本講座の感想をお聞かせください。



上記の理由をご記入ください。

- ・分かりやすい説明でした。(多数)
- ・今後の生活を見直すきっかけとなりました。
- ・笑いありで理解しやすかったと思います。気軽さや病気、病院に対して敷居が低いと感じますね。
- ・西野先生の講座は非常に分かりやすくて良かったと思います。久保木先生の講座はユーモアがあり面白かったです。
- ・説明がよく分かり、何かあれば信頼できる医師に診察していただきたいと思いました。
- ・映像と説明が分かりやすかった。
- ・ひざの構造などわかりやすく説明していただいた。理学療法士の方の話もやる気が出まし
- ・筋肉は裏切らないことを再確認できた。
- ・西野先生の飾らぬ人柄が印象に残った。
- ・参加者の皆さまの質問等が聞けて良かったです。
- ・西野先生の講演がゆっくりと分かりやすく説明されていた。又、自分の経験を話され、術後の不安をとってくれた。久保木先生は笑って元気になりました。
- ・自分で勝手に考えていたことが相談で間違っていたとわかった事。
- ・講師お二人ともとても分かりやすく、引き込まれました。ちょこちょこ入るお話がまた楽しくて時間が短く感じました。

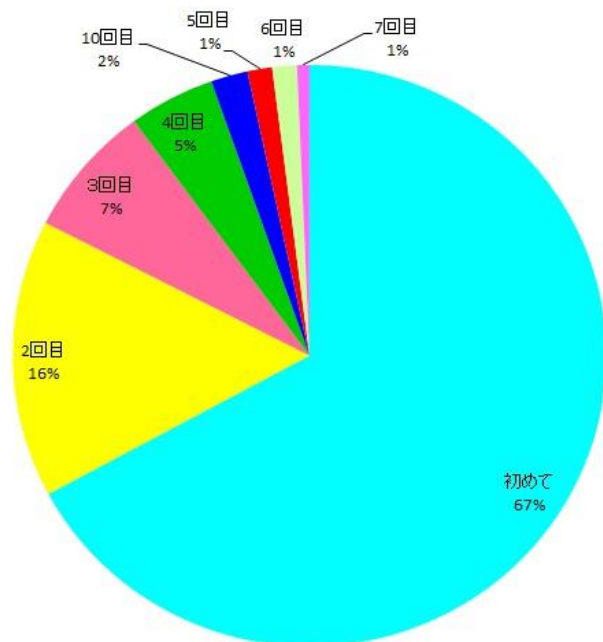
他

⑥ 今後聞きたいテーマなどございましたらお聞かせ下さい。

- ・リハビリの実技指導を導入してはどうか
- ・母指CM関節症など、手の痛みについて
- ・高齢者に対する健康講座
- ・認知症予防
- ・内視鏡による手術について
- ・足首やふくらはぎについて
- ・目に関する事
- ・日常生活をどう有意義に過ごすか
- ・肩、首の痛みについて
- ・腰痛
- ・人工股関節手術など、股関節に関する事
- ・過活動膀胱や頻尿

他

⑦ 市民講座は何回目のご参加ですが。



⑦ 講座についての感想、お気づきの点、ご質問などがございましたらご記入ください。

- ・立派な講座だと思います。
- ・スライドを使っての講座は分かりやすくて良かった。
- ・会場まで多くのスタッフの介助があり、初めて来たのに不安解消。
- ・体の事を考える動機づけになりました。
- ・久保木さんの張りのある声はボリュームを少し下げたほうが良かったです。
- ・印刷物がとても丁寧で良かった。
- ・膝痛予防教室に参加させていただきました。毎日続けていこうと改めて感じました。
- ・都々逸最高。楽しんで聞けました。こつこつ貯筋したいと思います。
- ・膝の手術をされた方々のお話を聞きたい。
- ・医師も手首の手術をしたそうで、術後の痛みなど、患者の立場で分かって頂けて何よりで
- ・有酸素運動が大事とよく分かりましたが、三日坊主で終わらないように努力します。
- ・相談で理学療法士がよく話を聞いてくださり、体操の事など教えてくださいました。
- ・市民講座に初めてきましたが、又参加したいです。
- ・毎日歩くことの大切さに気付いた。
- ・丁寧に説明して下さって良かった。手術後の生活についてもっと知りたい。
- ・久保木先生のお話を伺っていると、元気がもらえます。頑張って長生きできるよう、運動を楽しもうと思います。

他