

令和7年度仙台市障害者健康教室
「膝痛を予防・改善しよう」を開催しました。

令和7年12月24日

法人本部・事務局

令和7年12月20日（土）、令和7年度仙台市障害者健康教室「膝痛を予防・改善しよう」を開催しました。仙台市太白障害者福祉センターを会場に開催され、12名の方々に参加いただきました。

今回の健康教室では、仙台市若林障害者福祉センターの理学療法士が講師を担い、日本人に多いとされている変形性膝関節症や膝痛の原因と予防についてお伝えさせていただきました。また、参加された皆様には、ご自身の膝の状態を知っていただくためのセルフチェックも行っていました。

ご参加いただいた方々からは、膝痛の予防や改善するための膝サポーターや靴の選び方などに関するご質問をいただいたほか、「運動の大切さと予防のための筋肉量増加が参考になりました」、「リハビリの仕方がわかった」、「運動の効果が参考になりました」などの感想をいただきました。

今後も皆さまのご意見をお伺いしながら、健康増進に役立ていただける教室を企画してまいります。

