



2025年1月22日（水）  
膝運動教室を行いました。



歩行時、立ち上がる時、階段昇降など膝の痛みを感じやすい動作が行いやすくなるよう、理学療法士がそれぞれの運動方法を説明し、ご参加いただいた皆さんに実際に体を動かしていただきました。



運動は正しい方法で継続することが大切です。  
運動したほうがいいのはわかっているけれど、  
自分ひとりでは方法がわからない方は当院の運動教室や、  
運動器リハビリテーションをご検討ください。



東十条整形外科

