

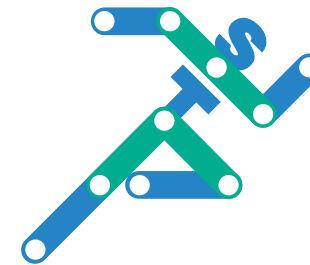
04

2019
sata
orthopedic
hospital

SATA+DAY



photo is physical therapist



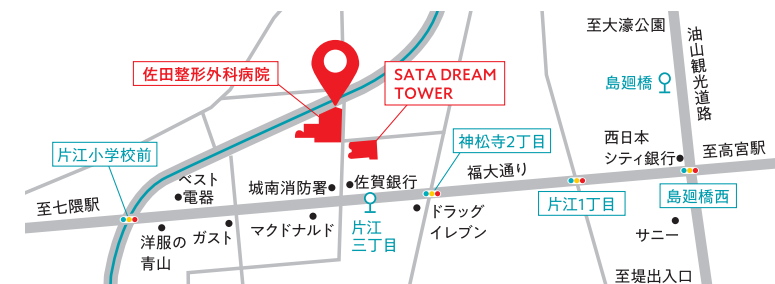
医療法人社団 正樹会
佐田整形外科病院

日本医療機能評価機構（一般病院）認定取得病院



〒814-0121 福岡市城南区神松寺2-19-2

TEL.092-864-6556



診療科目

●整形外科 ●形成外科 ●内科

スポーツ整形／一般整形／こどもスポーツ専門外来／脊椎外来／ラン&ウォーク外来

●リハビリ 運動器リハビリ／アスレティックリハビリテーション

受付時間

●月・金／午前 8:45～11:00 午後 13:45～18:00

●火・水・木／午前 8:45～11:00 午後 13:45～17:00

●土 曜／午前 8:45～13:00 ※初診は12:00まで

●休 診／土曜午後・日・祝日

面会時間

●月～土／13:00～20:00 ●日・祝日／10:00～20:00

アクセス

西鉄バス

●博多バスターミナル発

13 呉服町-天神経由 島廻橋バス停下車→徒歩約10分

113 キャナルシティ博多-天神経由 島廻橋バス停下車→徒歩約10分

●JR博多口 博多駅前Bのりば発（博多マルイ前）

16 西鉄薬院駅経由 片江三丁目バス停下車→徒歩約5分

高速道路

福岡都市高速道路 提出入口→「堤」交差点右折→油山観光道路を北上
→「島廻橋西」交差点左折→「佐賀銀行」と「城南消防署」の間の道へ右折

特集
出張講座

元気のサポート

当院に来られる患者さんを見て思うこと、それは日頃からの「健康に対する関心の高さ」です。日本人の高齢化が進み、近年はテレビやインターネットなどで健康に関する情報が多く発信され、それが誰にでも簡単に手に入るようになりました。そして多くの方が、積極的に運動に取り組まれています。でも、もしその情報が間違っていたり、やり方が自分に合っていなかったら…自己流で取り組むことは、身体に負担をかけてしまう可能性があり、病院としてはとても気になる点です。その一方、もう歳だからと運動を諦めている方もいらっしゃる。

そのような状況を鑑みて、私たちは外来診療とは別に、知識と経験に基づいたアドバイスを医師や理学療法士が提供できる場はないだろうかと考えるようになりました。

そのひとつの形が「城南区出張講座」です。自分にあった無理のない運動を実践し、健康で楽しく年齢を重ねてもらいたいという想いを込めたプロジェクトです。

近隣にお住まいの60歳以上の方を中心に、正しい歩き方、膝の痛み予防、腰痛予防、肩こりの本当の原因、物忘れと認知症、靴の中敷きのお話など、生活に深く関わる様々なテーマを取り上げ、地域の皆さんが今まで以上に元気に暮らすためのサポートをしています。

講師として医師や理学療法士が伺います。場所は公民館や集会所などで開催しており、参加費は無料です。一人ではなく、大人数でコミュニケーションをとりながら身体を動かすことは、心身ともに健康にさせてくれます。開催についてはホームページで随時お知らせしております。ぜひ一度、城南区出張講座にご参加ください。⑤





腰痛予防

腰痛は姿勢の悪さが原因。良い姿勢を保つには、柔軟性と筋肉のバランスが大切なんです。ストレッチと正しい動作で腰痛を解消していきます！



膝の痛み予防

筋力の低下からくる膝痛。太ももまわりの筋力アップで負担を軽減できます。いま膝が痛くても出来るトレーニングをご紹介します！



正しい歩き方

段差だけでなく、何も無いところでつまづくのは、足の運び方や筋力トレーニングで解消されるかもしれません。正しい姿勢で運動量もアップします！



靴の中敷きのお話

日頃「中敷き（インソール）」を意識された事ってありますか？治療の一つとしてインソールのご提案。そんなに変わるのかな？と思われるかもしれませんが、インソールを入れて膝や腰の痛みが改善された患者さんが多くいらっしゃいます。



物忘れと認知症

物忘れと認知症は、似ているようで症状は異なります。指体操や有酸素運動をすることで効果があります。違いをしっかりと理解して対策していきます！



肩こりの本当の原因

その肩こり、本当に「肩」だけですか？本当の原因は肩だけではないかも。普段の生活の中でできるストレッチで肩こりを解消していきます！

開催費・参加費
無料

出張講座は こんなこと やってます！

医師やリハビリスタッフが健康に関する情報をアドバイス！お近くの集会所やコミュニティスペースなどどこへでも伺います。お気軽にご相談ください！

平日約1時間(1コマ)

①10:00~11:00 ②11:00~12:00

③13:00~14:00 ④14:00~15:00

※事前打ち合わせにて時間調整が可能です。

下記の電話またはFAXでお気軽にお申し込みください。まずは内容を聞いて検討したいというご相談だけでも結構です。ご要望や参加人数に合わせて企画いたします。公民館、集会所、その他集まれる場所がございましたらご相談ください。様々な場所での開催に対応しています。当院での開催も可能です。

出張講座に関するお問い合わせ

TEL.080-4420-2672

FAX.092-861-4807

企画担当／理学療法科 福井