

# 膝痛改善へ運動続けて 阿賀野で健康セミナー

地域医療や膝の痛みなどについて考えた  
健康セミナー―阿賀野市



医療や介護を学ぶ「NIC健康セミナー」(NIC新新潟日報販売店グループ主催)が29日、阿賀野市の水原公民館で開かれ、約70人が参加した。医師らが、地域医療や膝の痛みとの向き合い方などを語った。

あがの市民病院の藤森勝也院長が地域医療について講演し、本県の医師不足の現状や、病院の経営維持に高額な費用が必要なことなどを説明した。生活に欠かせない医療の体制を継続することが重要とし、「近所

で助け合ったり、自分の健康を守ったりすることも大切だ」と話した。

あがの市民病院の藤井俊英・骨関節疾患センター長は、膝の痛みで代表的な変形性膝関節症について解説した。

治療の最初に、運動や生活習慣改善などの保存療法を実施すると説明。太ももの筋肉を鍛えることが重要とし、簡単にできる体操を

紹介しながら「できる範囲や回数運動を続けてほしい」と呼びかけた。

市は、90歳と100歳以上の市民から聞き取って、まとめた長寿の秘訣を紹介した。

参加した市内の女性(84)は「ラジオ体操や庭仕事で体を動かし、今まで病気がしてこなかったが、万が一の時のために勉強になった」と話した。