



当院整形外科診療部長の江口和医師が 講演を行いました。

令和7年8月8日(金)14:00から
当院2階健康管理センターフロアで
整形外科診療部長江口和医師が
地域の皆さまに向けて、
「腰痛予防と健康長寿延伸の秘訣
～ウォーキングのすすめ～」の講義を
いたしました。当日は、41名の地域住民の皆さまにご参加
いただき、ウォーキングを行うことで腰痛の再発予防となる
ことや、成人は1日8000歩、高齢者であれば6000歩を目
標に歩くこと、歩幅が65cm以上であれば認知症リスクが軽
減すること、などウォーキングを今すぐやってみたくなる内容
でした。参加者からも、「これから歩いてみようと思いま
す。」とお声をいただきました。



今後も当院主催の市民公開講座を予定しております。HP
等でお知らせしますので、皆さまぜひご参加ください。

