

ひざの健康を考える

場所 人間総合科学大学より
映像配信 (YouTube)

講師 黒尾 彩

人間総合科学大学
保健医療学部
リハビリテーション学科
理学療法専攻
助教

料金 無料



2026年

7/24 (金) 10:00 ▶ 7/30 (木) 17:00

(放映時間 60分)

膝は、立つ・歩く・座るといった日常生活の基本となる動作を支える重要な関節です。膝痛が生じると、移動や外出が負担となり、生活の質の低下につながる可能性があります。膝のトラブルは高齢者に多い印象がありますが、実際には幼児から高齢者まで幅広い年代で見られ、スポーツによる使い過ぎや怪我、日常生活での負担の積み重ねなど、原因はさまざまです。特に、加齢や長年の負担により起こる変形性膝関節症は、多くの方にとって身近な疾患であり、早い段階からの適切なケアの重要性が指摘されています。本講座では、膝痛の主な原因を整理するとともに、日常生活に取り入れやすい膝の健康維持のための筋力トレーニングやストレッチについてお伝えします。

申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。※YouTube 配信の為、メールアドレス必須

申込期限：2026年7月22日(水)

応募フォーム <https://forms.gle/mLa69T5EZeLCbuCW9>

右の QR コードからも簡単にアクセスできます。



メールアドレス records@human.ac.jp

下記をメールでお知らせください。

①「第96回公開講座希望」②氏名 ③メールアドレス ④この講座を知ったきっかけ



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会

■後援：蓮田市・さいたま市教育委員会・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学

お問い合わせ

048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/>

records@human.ac.jp

■人間科学部 心身健康科学科(通学・通信教育課程)/健康栄養学科/ヘルスフードサイエンス学科 ■保健医療学部 看護学科/リハビリテーション学科(理学療法専攻・義肢装具専攻)