

# 医事相談受けてみませんか

～これからのスポーツライフや、よりよい日常生活のために～

内科の医師 整形外科の医師 理学療法士が 体の状態に合わせてどんな運動をすればよいか、相談をお受けしています。気軽にご相談ください。

## 例えば

内科…心臓が悪いがどの程度の運動をすればよいか。

整形外科…股関節(膝)の手術の後で、痛みが少しあるがどの程度の運動をすればよいか。

理学療法士…障害に応じたトレーニングの方法を教えてください。  
家庭でできるトレーニングやストレッチの方法を教えてください。



申し込みは随時受け付けております。

無料ですので、お気軽にお申し込みください。

## 10月の予定

	日程・時間帯	
内科(吉良医師)	16日(月)	15:00~17:00
整形外科(浦出医師) 日本整形外科学会スポーツ医 障害者スポーツ医	5日(木)	14:00~16:00
理学療法	7日(土)	14:00~16:00
き が (喜賀理学療法士)	15日(日)	10:00~12:00



京都市障害者スポーツセンター 担当 看護師