

【羊ヶ丘病院の“今”をお知らせ】



## 第2回 TKA(膝人工関節)ノルディックウォーキング体験

### NEWS

平成27年10月10日(土)、当院にて全人工膝関節置換術を実施された患者さんを対象に、ノルディックウォーキングを実施しました。今回で2回目の開催ですが、11名の方が参加されました。前日までの悪天候から一転、雲一つない青空の中、倉理事長の挨拶からはじまり、ノルディックウォーキングの簡単な指導と準備体操を行い出発しました。参加者の方々には会話や自然のきれいな空気、風景を堪能しながらノルディックウォーキングを楽しんで頂きました。中間地点では休憩を挟みながら、ノルディックウォーキングの歩き方を意識したレクリエーションを体験して頂きました。約3kmのノルディックウォーキングでしたが、参加者は疲れた顔を見せずに、元気に帰路についていました。来年度も継続的にTKA(膝人工関節)ノルディックウォーキングを実施していきたいと思えます。



ウォーキング前の準備運動の様子

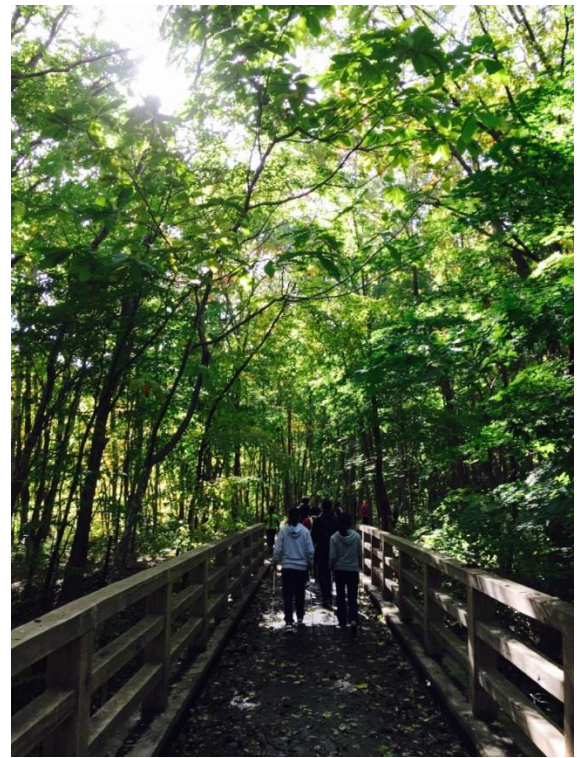


中間地点でのレクリエーションの様子





皆さん楽しみながらレクリエーションに参加していただきました。



紅葉がとっても綺麗でした！

森の中でマイナスイオンを堪能。



みんなでハイ、チーズ！

最後にはアンケートにご協力いただきました。