

参加者募集

パソコン・スマホを使って 膝の痛みの自己管理について学びませんか？

畿央大学健康科学部理学療法学科・瓜谷研究室と埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科・小栢研究室では、膝の痛みを有する方に対するインターネットを用いた教育プログラムの効果検証に参加してくださる方を募集しています。

このプログラムでは、膝の痛みに関する情報が掲載されたウェブサイトの情報を参考に、3か月間、ご自身の健康管理を行っていただきます。

プログラムにご参加いただくと…

参加費無料！

- ✓ 膝の痛みの捉え方について学べます！
- ✓ 膝の痛みとどう付き合っていけばよいのかを学べます！
- ✓ 普段のあなたの身体活動量を測定いたします！
- ✓ **プログラム修了者には2000円分のQUOカードを進呈！**



以下の4つにすべて該当する方を対象として募集しています。

- ✓ 45歳以上の方
- ✓ 起床後に膝のこわばりがなく、または起床後30分以内に消失する方
- ✓ 日常生活で活動時の膝の痛みが3か月以上前から続いている方
- ✓ パソコン・スマホ・タブレット等をお持ちで、自宅でインターネットが使える方

(ご協力いただく内容)

- ✓ ご利用いただくウェブサイトは、複数の中から無作為に割り当てられます。
- ✓ プログラム実施期間は3か月間です。
- ✓ 開始前と終了後に活動量計を用いた1週間の歩数の計測とインターネット上でご自身の心身の健康状態のアンケートにご回答いただき、データをご提供いただきます。



(お申し込み方法)

研究への参加をご協力いただける方は、下記URLまたは左側のQRコードから申込フォームにアクセスしてお申し込みください。研究チームのスタッフから電話にてご連絡差し上げます。

URL: <https://bit.ly/3vM6aIU>

* 電話連絡の際に上記項目以外にプログラムの参加基準に該当するかどうかを確認させていただきます。膝や全身の状態によってはプログラムの対象とならないこともありますので、ご了承ください。

お問い合わせ先 (お問い合わせはメールでお願いいたします)

マイ・ニー・エクササイズ・ジャパン 研究チーム

Email: mkejapan@gmail.com