

これだけは知っておきたい!

ひざ痛 基本のき



その① ひざ痛の原因の90%が実は変形性ひざ関節症なんです。……4

その④ 動かさないことがひざ痛で一番の悪化原因 ……10

その② 肥満はひざ痛の大きな原因! ……6

その⑤ ひざ痛進行度は自分で把握できる! ……12

その③ 50歳以上でO脚・X脚の人は今すぐひざ痛対策を ……8

ひざ痛の新常識 サプリメントやサポーターに即効性はない! ……14

ひざ痛治しの最強メソッド

痛くても座ってもできる

らくらく脚上げ体操



らくらく脚上げ体操の6大メリットはこれだ! ……16

脚上げ体操だけでOK?脚上げ体操でひざ痛はよくなる! ……18

痛いけど動かすと悪化しない? 動かせば動かすほどひざ軟骨はスムーズに動く! ……20

まずはこれだけ

足を10センチあげるだけ
らくちん脚上げ体操 ……22

痛みをぶりかえさない

もうひざ痛に悩まない!
ひざ痛に戻さない強いひざ作り! ……34

基本の脚上げ体操 ……23

イスに座って「らくちん脚上げ体操」 ……24

慣れたらおもりをつけて

「らくちん脚上げ体操」 ……25

脚上げ体操を習慣にしよう

朝昼晩の脚上げ体操スケジュール ……26

脚上げ体操もきついなら…

「ぎゅうぎゅう枕つぶし体操」から! ……28

楽に歩ける!

股関節まわりの筋肉を鍛える
100歳までずっと歩ける! ……30

ぶらぶら横上げ体操 ……31

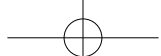
ボール横つぶし体操 ……32

いきいき曲げ伸ばし体操 ……33



50代からの筋トレ

Q&A ……40



即効で あなたのひざ痛進行度に合わせて!

効く! ツボ押し、コリほぐし

「進行度」で押すツボが変わる!42

「効くツボ」は痛みの奥にズーンとくる!44

ひざ痛によく効く8大ツボ!45

ひざ痛に効くツボ

痛みの種類でわかるツボ&こりほぐし46

① 動作開始時の痛みに効く梁丘47

② 階段での痛みに効くツボ血海47

③ ひざの内側の痛みに効く陰陵泉48

④ 脚のだるさにも効く足三里48

⑤ ひざの内側の痛みに効く膝内側点49

⑥ ひざ下の冷えに効く三陰交49

⑦ ひざ裏の痛みに効く委中下50

⑧ ひざ周辺の腫れに効く陽陵泉50

こりほぐし

① お皿ぐるぐる51

② 足首反らし52

③ ひざ裏押し53

ひざ痛がみるみるよくなる

便利なお得ワザ 21

ワザ1 階段は上るときは痛くないほう、下りるときは痛いほうの脚から!54

ワザ2 荷物は痛くないひざのほうで持つと痛みがなくなる!55

ワザ3 ひざ痛からくる猫背が治るバンザイ体操55

ワザ4 ベッドから起き上がるときは脚を床につけるのを忘れない!56

ワザ5 ベッドに寝るときはひじをつけてから56

ワザ6 布団よりベッドは間違い! 布団でも問題ありません56

ワザ7 立つときは四つんばいになってからだをすくらく!57

ワザ8 30分座ったら伸びをしてひざを伸ばす57

ワザ9 イスから立ち上がるときは腕の力をうまく使うと痛くない57

ワザ10 ひざ痛にいい靴選びのポイントは足の甲を固定できること58

ワザ11 自分でも作れる足底板でひざの痛みを軽減58

ワザ12 100均のグッズでもO脚&X脚が改善する!59

ワザ13 スリッパやサンダルは履かないほうがひざにいい60

ワザ14 スキニーや圧迫ストッキングはひざ痛にはNGアイテム60

ワザ15 カイロを貼るとひざ痛が軽減60

ワザ16 横座りとべたんこ座りはひざにNG 足を組むのもよくない!61

ワザ17 ひざに優しい行動 ポイントは2秒待つこと!61

ワザ18 ひざには週1回の運動よりも朝昼晩10分ずつの運動が◎61

ワザ19 歩くときに重心は親指に ひざ痛が悪化しない!62

ワザ20 家にいる時間が多い人は家の中でも積極的に動こう62

ワザ21 1日100歩でも歩いたほうがひざにいい62

ひざ痛Q&A63

体の中からひざ痛を治す

最強の食事療法7カ条

① ひざの痛みは「しょうが」で和らぐ66

② 卵は1日何個でも食べたほうが◎67

③ コラーゲン+ビタミンCはひざ痛改善セット68

④ 高たんぱく低カロリーな食材でひざまわりの筋肉強化69

⑤ 牛乳の悪い噂は嘘! 骨強化の最良食品70

⑥ アボカドは減った軟骨を修復する!71

⑦ ひざ痛を治す最強の料理鶏手羽スープ72

ひざ痛で病院にかかるときは

ひざの状態を病院で確認する! 外出がづらくなったら病院へ74

変形性ひざ関節症と診断された! 症状の度合いで治療法は変わる76

補助具はひざの痛みを和らげるすごい助っ人79



*本書に記載している方法を実践し、怪我をするなどの悪影響が出た場合にはただちに中止し医師に相談してください。
*本書に掲載している内容の効果は100%保証するものではありません。