

- P84 **06** Q 膝関節を強化する食材は?
A 高たんぱく食材は必須
- P84 **07** Q たんぱく質は肉でとるのがいいの?
A 週2回は魚メインがおすすめ
- P85 **08** Q 膝関節に必須の良質なたんぱく質がとれるのは?
A 卵は必須アミノ酸が豊富
- P85 **09** Q 肉を食べるなら?
A おすすめは鶏むね肉
- P86 **10** Q ひざの軟骨や骨を丈夫にするには?
A コラーゲンを食べる
- P86 **11** Q コラーゲンを効率的にとるには?
A ビタミンCと一緒にとる
- P87 **12** Q コラーゲンがとれる調理法は?
A 無駄なくとれるスープに!
- P87 **13** Q もっと手軽にコラーゲンをとるには?
A ゼラチンを活用しよう
- P88 **14** Q 牛乳嫌いだとひざが弱くなる?
A 小魚で代用できる
- P88 **15** Q 骨の強化をサポートするには?
A ビタミンも一緒にとる
- P89 **16** Q アボカドがひざにいいって本当?
A ひざ軟骨の土台を修復します
- P89 **17** Q 足がむくんできたら?
A カリウムでむくみを解消
- P90 **18** Q ひざ神経のダメージを回復するには?
A 神経痛には貝類とレバー
- P90 **19** Q 神経の回復をより早めるには?
A 緑野菜で葉酸をとる
- P91 **20** Q 下半身の強化に役立つ野菜って?
A 足腰の衰えには根菜がおすすめ
- P91 **21** Q 足りない栄養成分は?
A サプリメントを活用しよう
- P92 **22** Q 食事制限は必要?
A 体重が増えたとひざの負担増
- P92 **23** Q ひざ痛にNGな食材って?
A 太りやすい糖質は控える
- P93 **24** Q 太りやすいメニューは?
A 糖質メニューの丼や麺は危険
- P93 **25** Q 太りにくい食べ方は?
A 野菜から先に食べ始める
- P93 **26** Q 早食いはダメ?
A よく噛んでゆっくり食べる
- P94 **27** Q 野菜はたくさん食べてもいい?
A 野菜は1日350gを目標に
- P94 **28** Q 油はどれがおすすめ?
A 酸化しにくいオリーブ油!
- P94 **29** Q 太らない献立は?
A 「一汁三菜」の定食にする
- P95 **30** Q ひざ痛に効く漢方薬はある?
A ひざ痛には3つの漢方薬が効く



ATTENTION

※本書に記載している情報は2021年4月時点のものです。
 ※本書に記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。
 ※本書で紹介する方法や体操で症状の改善がみられない、または痛みが悪化する場合はすみやかに中止し、専門の医師の診断を受けてください。

- P54 **08** Q 座り方のコツはある?
A 貧乏ゆすりがおすすめ
- P54 **09** Q ひざ痛があるときの椅子からの立ち上がり方は?
A 腕の力を利用する!
- P55 **10** Q ひざに負担をかけない荷物の持ち方は?
A 2つに分けて持つと負担軽減!
- P55 **11** Q 寝転ぶときに痛みをやわらげるには?
A ひじをついてからゆっくりと
- P56 **12** Q ひざ痛のある人がベッドから起き上がる際の注意点は?
A ひじを支点に体を起こす
- P56 **13** Q ひざ痛のある人が床から立ち上がる際のコツはある?
A 一度四つんばいの体勢をとる
- P57 **14** Q ひざ痛にいい靴の選び方は?
A 足の甲をしっかり固定できるものを選んで
- P58 **15** Q ひざ痛を軽減できるアイテムはある?
A 足底板がひざへの負荷を取り除く
- P59 **16** Q スリッパやサンダルがひざ痛によくなくて本当?
A 安定感のない靴はNG
- P59 **17** Q ひざ痛があるときスキーや着圧ソックスを履いてもいい?
A 足を締め付けるアイテムは×
- P60 **18** Q 今すぐできるひざ痛の応急処置は?
A 温めるだけで痛みが軽減
- P60 **19** Q ひざ痛を自力で軽減させる方法はある?
A お灸が効果的
- P61 **20** Q ひざ痛があるときの杖の選び方やおすすめはある?
A 自分の身長に合った長さの杖を使うこと
- P62 ひざ用サポーター買っていいものダメなもの



PART-4

最新版 ひざ痛を治すツボ押し

- P70 「ツボ押し&こりほぐし」でひざを自分でケアする!
ひざ痛に効くツボ
 ①動作開始時の痛みを効く/②階段での痛みを効く…… P72
 ③ひざの内側の痛みを効く/④足のだるさに効く…… P73
 ⑤ひざの内側の痛みを効く/⑥ひざ下の冷えに効く…… P74
 ⑦ひざの裏の痛みを効く/⑧ひざ周辺の腫れに効く…… P75

こりほぐし

- ①お血ぐるぐる…… P76 ②足首反らし…… P77
 ③ひざ裏押し…… P78

- P79 **Column**
 痛みのタイミング別 ツボ押し&こりほぐし



PART-5

最新版 ひざ痛を治す食事

- P82 **01** Q ひざ痛を抑える食材はある?
A 体を温める食材をとりよう
- P82 **02** Q ひざ痛にとくにいい温め食材は?
A 最強なのはしょうが
- P83 **03** Q しょうがを食べるなら?
A しょうががならアレンジ自在
- P83 **04** Q しょうがを手軽にとるには?
A しょうが紅茶がおすすめ
- P83 **05** Q 冷たい飲み物はひざ痛を招く?
A 常温か温かい飲み物を選ぼう



- P21 **21** Q 運動するとひざ痛は悪化しない?
A ひざによい動かし方は◎
- P21 **22** Q ひざが痛いとき湿布は貼るべき?
A 痛ければ貼っても構わない
- P22 **23** Q 「ひざに水がたまる」って何?
A 「関節水腫」のこと
- P22 **24** Q 季節で痛みが違うのはなぜ?
A 神経過敏で痛みを感じやすくなる
- P23 **25** Q ひざから音がするときは?
A 音だけならOK
- P23 **26** Q 寝ていて激痛が起こったら?
A 夜間痛の可能性
- P23 **27** Q ひざ以外の関節も痛むときは?
A 関節リウマチも考えられる
- P24 **28** Q ひざ痛で病院に行くタイミングは?
A 「痛みがあれば」が目安
- P24 **29** Q ひざにいい病院選びのポイントは?
A 自分に相性のよい病院を
- P25 **30** Q 病院で行うひざ痛治療にはどんなものがある?
A 保存療法と手術療法がある



PART-2

最新版 ひざ痛を治す体操

- P28 つらいひざ痛は自分でできて効果バツグンな
痛みナビ体操がおすすめです!
- P32 痛みを効く体操を見つけよう!
痛みナビ体操
 ①腰を動かすとラクになる人向けの体操…P34
 ②ひざの曲げ伸ばしでラクになる人向けの体操…P36
 ③ひざのお血を押すとラクになる人向けの体操…P38
 ④筋肉をゆるめるとラクになる人向けの体操…P40



P43 痛みナビ体操のQ&A

- P44 ひざ痛解消の
ちょこっと運動
- P47 ひざ痛の人は注意すべき
スポーツ



PART-3

最新版 ひざ痛を治す生活習慣

- P50 **01** Q ひざ痛があるときは動かさないほうがいい?
A まったく動かさないのはNG
- P50 **02** Q ひざ痛にやさしい歩き方がある?
A かかとから着地しよう!
- P51 **03** Q ひざ痛があるときの階段の上り下りはどう気をつける?
A 上りは痛くない、下りは痛い足から!
- P51 **04** Q ひざ痛がある人は布団とベッドどちらがいい?
A 痛みがあるならベッド
- P52 **05** Q 普段の姿勢もひざ痛に影響する?
A 猫背はひざ痛を招く要因になる
- P53 **06** Q ひざ痛によいソファを選ぶ際のポイントは?
A ひざ痛には硬め、高めのソファが◎
- P53 **07** Q ひざ痛があるときには座布団生活はだめ?
A 痛みがあるならやめて

自分で治す!ひざ痛

お得技®ベストセレクション
 CONTENTS



P4 自分でできる!
ひざ痛最高の治し方

PART-1
最新版 ひざ痛の基本30

- P10 **01** Q ひざが痛むのはどうして?
A ひざ痛の9割は軟骨のすり減りが原因
- P11 **02** Q 関節軟骨って何?
A 関節の骨を覆う組織
- P11 **03** Q 軟骨がすり減ると痛むのはなぜ?
A 炎症と骨挫傷!
- P12 **04** Q 関節軟骨がすり減るのはなぜ?
A 歳を重ねると誰しもすり減る
- P12 **05** Q 軟骨は再生できる?
A もとの状態には戻らない
- P13 **06** Q 今のひざの痛みは「変形性膝関節症」?
A チェックシートであなたのひざ痛がひと目でわかる!
- P14 **07** Q ひざ痛の進行がすすむとどうなるの?
A ひどくなると杖なしでは歩けなくなる!
- P14 **08** Q 放っておくと自然と治る?
A 放置すれば悪化の一途! 早めにケアを
- P15 **09** Q ひざ痛を予防・改善するにはどうすればいいの?
A 生活の見直しや体操で改善が期待できる!
- P16 **10** Q 発症しやすい年齢は?
A 50歳以降にぐんと増える
- P16 **11** Q 歳をとると「ひざ痛」は誰でも起こる?
A ひざに負担をかけると発症率アップ
- P17 **12** Q 太っているとひざ痛になりやすい?
A 肥満はひざ痛悪化の大きな要因!
- P17 **13** Q 腰痛はひざ痛に関係がある?
A 影響していることがある!
- P18 **14** Q ひざ痛、男性と女性どっちが多い?
A 女性のほうがなりやすい傾向
- P18 **15** Q 足のゆがみも影響する?
A O脚、X脚はひざに負担!
- P19 **16** Q スポーツ歴もひざ痛に影響する?
A サッカーは影響大
- P19 **17** Q 昔のケガが原因になることもある?
A 靭帯の損傷には要注意
- P19 **18** Q 若くてもひざ痛は起こる?
A 30~40代でも起こる!
- P20 **19** Q 変形性膝関節症は遺伝する?
A ひざ痛は遺伝より生活習慣
- P20 **20** Q 和式の生活でひざ痛は起こりやすいの?
A 曲げ伸ばしの多い和式はひざへの負担がかかる!

