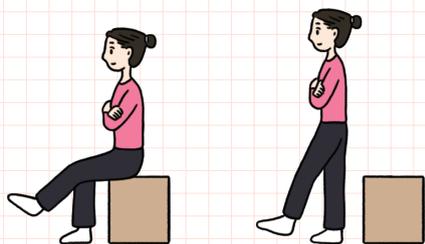


ひざ痛を治す

HIZATSU OTOKUWAZA BEST SELECTION

お得技®ベストセレクション Contents



自分で自宅でのケアが可能! **ひざ痛は自分で治せる!**…… P4

ひざ痛がみるみるよくなる! **ひざ伸ばし**…… P6

PART1
ひざ痛を治す 日常生活のコツ ……… P13

ひざ痛について知っておきたい5つのキホン

- 01 ときどきひざを動かして負のスパイラルを防ごう
- 02 かかとから着地する歩き方でひざへの負荷を減らす
- 03 普段の姿勢がひざ痛に影響!猫背は早めに改善しよう
- 04 長時間のスマホはひざ痛に悪影響
- 05 ひざに負担のかかりがちな階段は「一面二足歩行」で!
- 06 ひざにいいソファは硬め&高め
- 07 ひざにいい生活は和より洋!
- 08 「貧乏ゆすり座り」で痛みをケア
- 09 椅子から立ち上がる時は腕の力を使う
- 10 ひじをついてゆっくり寝転ぶとひざへの負担減!
- 11 ひじを支点に起き上がるとひざが痛まない
- 12 四つんばいになってから立ち上がるとひざへの負担を減らせる
- 13 床に落ちたものを拾うなら壁や手すりを利用する
- 14 慢性的な痛みをなくすなら継続した運動が必要
- 15 鍛える場所を意識すると運動効果がアップ
- 16 寝ながら足を上げるだけで太ももの筋肉がつく!
- 17 締め付けのある細身パンツや着圧ストッキングはNG
- 18 玄関に椅子を用意して靴のぬぎ履き動作を軽減
- 19 買い物へ行くときはシルバーカートを利用しても◎
- 20 荷物を両手に分けてひざの負担減
- 21 洗濯物を干すときは動作をまとめる
- 22 料理中はひざを少し曲げると痛みが軽減
- 23 下ごしらえは座るとラク

- 24 カイロで温めるだけで痛みが引いていく!
 - 25 ひざ掛けやこたつで温めるのも◎
 - 26 湯船に浸かって下半身を温める
 - 27 「お風呂正座」で無理なくひざ痛をケア
 - 28 靴は足の甲をしっかり固定できるものを選んで!
 - 29 足底板を使えば今履いている靴でも痛みが軽減!
 - 30 スリッパやサンダルはひざ痛悪化の恐れが!
 - 31 靴下の重ね履きはひざへの負担が増える
 - 32 運動不足は筋力低下まっしぐらウォーキングでロコモ予防を!
 - 33 60代なら1日8000歩が理想
 - 34 散歩はひざにやさしい芝生がおすすめ!
 - 35 水中ウォーキングなら痛みが出ずに筋力がつく
 - 36 ゴルフは体をひねらなければOK
 - 37 ハイキングならおだやかなコースを
 - 38 ジャンプや踏み込むスポーツは避けて
 - 39 自分の身長に合った杖で痛みが軽減する
 - 40 ひざ痛を放置しているとロコモの危険が!
 - 41 「片足立ちトレーニング」でロコモ予防を!
 - 42 「お尻上げ下げスクワット」でロコモ予防&ひざ痛改善!
 - 43 「ひざ後ろ曲げ」で立ち座りがラクになる!
 - 44 踏み台昇降は避けて
 - 45 痛みや体力には7~8時間の睡眠を
 - 46 仰向けがつけられればひざ下にクッションを
- ひざ痛のギモンQ&A
 ひざ痛の人向け 理想の1日スケジュール



PART2
ひざ痛を治す ツボ押し ……… P45

体操と一緒に!と効果アップ ツボ押し&こりほぐし

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
- ③ ひざの内側の痛みを効く/④ 足のだるさを効く
- ⑤ ひざの内側の痛みを効く/⑥ ひざ下の冷えに効く

⑦ ひざ裏の痛みを効く/⑧ ひざ周辺の腫れに効く
 こりほぐし

- ① お皿ぐるぐる/② 足首反らし/③ ひざ裏押し
- 痛みのタイミング別 ツボ押し&こりほぐし
 ツボ押し&こりほぐしのQ&A





PART3

ひざ痛を治す 食事 …… P59



- 01 体を温める食材を食べてひざ痛を抑えよう
- 02 しょうがに含まれる2つの温め成分で痛み改善へ
- 03 酢しょうがならいつでも温められる
- 04 温かい紅茶にしょうがを加えれば内側からポカポカ温まり痛み軽減
- 05 ひざ関節を強化するには高たんぱく質を積極的に
- 06 たんぱく質をバランスよくとるなら週2回は魚にする
- 07 卵ならひざ関節に必須の良質なたんぱく質がとれる！
- 08 肉を食べるなら、鶏むね肉が優秀
- 09 たんぱく質をとるならちくわやカニカマもおすすめ
- 10 魚の缶詰を食べれば皮も骨も身も、栄養丸ごと！
- 11 カルシウムは牛乳だけでなく小魚や大豆から摂取が賢い！
- 12 カルシウム+ビタミンの組み合わせで骨を強化
- 13 ひざ軟骨や骨を丈夫にするためにコラーゲンを食べよう
- 14 コラーゲンを効果的にとるにはビタミンCと一緒に摂取
- 15 鶏手羽先のスープならコラーゲンを無駄なくとれる！
- 16 手軽にコラーゲンをとりたいならゼラチンを活用しよう
- 17 アボカドを食べるとひざ軟骨の土台を修復してくれる

- 18 コンビニで手軽にひざ痛ケア食品を
- 19 むくみによる血行不良で痛むならカリウムでむくみ解消
- 20 1日23粒のアーモンドで必要なビタミンEをとろう
- 21 ひざ神経のダメージに貝類やレバーのビタミンB12を
- 22 緑野菜で葉酸をとって神経の回復を
- 23 衰えが顕著に進みやすい下半身を根菜で強化しよう
- 24 炎症を抑制するシナモンをとろう
- 25 ひざ痛の原因の肥満を解消しよう
- 26 ひざへの負担も増加 太りやすい糖質はまず避ける
- 27 糖質メニューの丼や麺は要注意！
- 28 野菜から食べると太りにくい！
- 29 早食いは太るもとゆっくり噛むのが◎
- 30 朝、昼はしっかり夜は少なめに
- 31 野菜は1日350gを目安に食べる
- 32 太りにくい油はオリーブ油！
- 33 「一汁三菜」で太らない献立に
- 34 コーヒーよりホットココアで血流アップ
- 35 足りない栄養はサプリメントで
- 36 神経の痛みをやわらげるひざ痛にいい漢方薬3選



PART4

ひざ痛を治す 最新知識 …… P77

- 01 ひざの痛みや違和感を覚えたらまず第一に「変形性ひざ関節症」を疑おう
- 02 ひざ関節を安定させる関節軟骨の役割を知ろう
- 03 一度すり減った関節軟骨は再生することができない
- 04 ひざの痛みを感じるのは関節包がかたくなるのも原因
- 05 ひざまわりの筋肉も痛みの発生に影響を及ぼす
- 06 変形性ひざ関節症は運動療法と物理療法、さらに生活の改善で痛みをなくすことができる！
- 07 運動療法は薬併用で取り組む
- 08 運動を控えていると筋肉が衰える「サルコペニア」になる
- 09 変形性ひざ関節症は3段階で進行 いち早く自分の症状をキャッチして進行を食い止めよう！
- 10 初期には痛みを感じやすく腫れたり関節水症が見られる
- 11 中期～末期になるとO脚の変形が見られるようになる
- 12 発症しやすい50代以降は生活改善を検討して
- 13 更年期を迎える50歳以降の女性は発症の確率が高い！
- 14 習慣化した動作がひざへ負担をかける
- 15 肥満傾向の人はひざへの負担大！早くからひざ痛を発症しやすい！
- 16 O脚、X脚の人は軟骨に負担がかかりすり減りが悪化しやすい
- 17 ひざ痛のほとんどが腰痛もち！今、ひざが痛くなくても要注意！
- 18 過去の事故でのひざ負傷も影響あり
- 19 踏み込むスポーツもひざに負担
- 20 ひざ痛は遺伝的要因も考えられる
- 21 ひざ痛は放置しても治らない すり減りを食い止める努力が必要
- 22 気分の落ち込みから痛みが悪化することも

- 23 痛みがあるなら湿布を使ってやわらげるのも有効
- 24 曲げ伸ばし動作はサポーターを活用してラクに
- 25 ひざまわりの血行が促進すると痛みがじんわりと緩和
- 26 暮らしの中からもなるべく曲げ伸ばしの動作を減らして
- 27 完治ではなく自分に合った目標設定を考えよう
- 28 関節リウマチは症状が似ているので要注意！
- 29 信頼できる病院かをチェックして選ぶようにしましょう
- 30 病院へ行くときは医師に説明できるようにする
- 31 痛みの具合や進行に応じて、治療や手術を行うならしっかりと知識を持っておくことが大切！
- 32 水を抜く注射はクセになる？炎症が抑まっていない証拠かも！
- 33 手術をしたあとも安心は禁物！運動を取り入れて
- 34 治ったあとも定期的に鏡でチェックして観察しよう
- 35 寒い日や雨天時は痛みやすい！対策を立てておこう



本書をお読みにする前に

- ・本書に記載している情報は2022年3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、専門の医師に診断を受けてください。