

STEP3 弱くなったひざまわりを鍛えるちょっと運動でひざを強化…………… P46
まずはコレだけ！ 下半身の血流も改善する全身ラクラク体操…………… P48

- 001 ひざ関節の働きをラクにする
寝ながら足の上げ下げ体操
- 002 筋肉を意識して行えば日常動作が運動になる！
座った状態から立つのもスクワット
- 003 太ももやお尻の筋肉を強化する
お尻上げスクワット
- 004 正しいフォームを覚えよう
間違っスクワットは危険
- 005 ひざに負担がかかるだけ
踏み台昇降は避ける
- 006 続けるのは大事だけれど
痛みが増すならやめる
- 007 前太ももを鍛えてロコモを予防する
片足立ちトレーニング
- 008 立ち上がりがラクになる
ひざ後ろ曲げ
- 009 姿勢をまっすぐ伸ばして歩くために
ヒラメ筋&多裂筋トレーニング
- 010 きちんと歩くためにお尻の筋肉は大切
大臀筋トレーニング

- 011 足の指を意識して歩く
疲れない歩き方を身につけよう
- 012 腰やひざを動かすすぎない
ゴルフは無理のない範囲で
- 013 目標を持つことが大切
60代なら1日6000歩
- 014 痛みが出ずに筋力アップ
水中ウォーキング



第2部

ひざ痛をやわらげるためのその① 食事…………… P60

- 001 ひざ痛のダメージに効く！
貝類レバーのビタミンB12を
- 002 痛みの予防にも役立つ
シナモンをとろう
- 003 炎症を抑えるビタミンEが豊富な
アーモンドを1日23粒
- 004 細胞の新陳代謝に役立つ栄養素
緑黄色野菜で葉酸を
- 005 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
- 006 加齢で衰えが出やすい
下半身を根菜で強化
- 007 体の末端まで血が巡る
コーヒーよりホットココア
- 008 神経の痛みをやわらげる
おすすめ漢方薬
- 009 関節軟骨を構成する成分
グルコサミンとコンドロイチンをとる
- 010 グルコサミンやコンドロイチンを摂取できる
おすすめサプリメント
- 011 飲み始めてすぐ効くとは限らない
3か月は様子を見る
- 012 グルコサミンの隠れた作用
アンチエイジング効果！
- 013 ひざ軟骨を丈夫にする
コラーゲン摂取を
- 014 ひざ軟骨の土台を修復する
アボカドを食べよう
- 015 コラーゲンを無駄なくとれる
鶏手羽先のスープ
- 016 コラーゲンをとるときは
ビタミンCと一緒に

- 017 ひざ関節の強化に欠かせない
高たんぱくな食事
- 018 手軽にコラーゲンを摂取
粉ゼラチン活用法
- 019 骨を強化したいときの最強組み合わせ
カルシウム&ビタミン
- 020 カルシウムは牛乳だけでなく
小魚や大豆にも豊富！
- 021 そのまま食べれば栄養丸ごと
魚の缶詰は栄養の宝庫
- 022 たんぱく質をバランスよくとるなら
週2回は魚を！
- 023 ひざ関節に必須の優秀食品
卵を1日1個とる
- 024 筋肉を効率的につけたいなら
ちくわやカニカマも◎



ひざ痛をやわらげるためのその② 生活習慣…………… P72

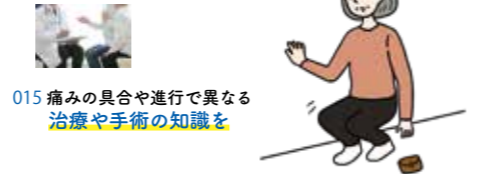
- 001 曲げ伸ばしを減らすことが大切
基本は和より洋
- 002 痛みが増さずできているなら
和の生活を続けていい
- 003 痛いけれど我慢できるから大丈夫……ではない
ひざ痛を放置すればロコモの危険が！！
- 004 重心が体の前方に傾く猫背に要注意！
猫背を治せばひざ痛は軽減する
- 005 背筋の衰えはひざ痛につながる
猫背ストレッチを！
- 006 お腹が出たり腰が反るのはダメ
正しい姿勢で負担減
- 007 起き上がりの負担を減らす
ひじを支点に起き上がる
- 008 急に寝転ぶとひざ痛が悪化！
ひじをつけてから寝転ぶ
- 009 立ち上がる前のワンクッションが大切
立ち上がるときは腕の力を使う
- 010 姿勢をよくすれば負担も少ない
座るときの姿勢が大事
- 011 ひざにやさしいソファは
硬め&高めがベスト
- 012 座りグセがひざ痛を招く！
べたんこ座りは危険
- 013 体の重心がぶれすぎる歩き方はダメ
腕の振りすぎ歩きは×
- 014 ひざへの負担を軽減する歩き方は
かかとから着地する
- 015 ひざへの負担がかからない場所を歩く
散歩は芝生の上が◎
- 016 負担がかかりがちな階段は
一面二足歩行を
- 017 つらいときに無理する必要はないが
エレベーターを使いすぎない
- 018 ひざが曲がると軟骨に負担がかかる
ひざを曲げずに階段を下りる
- 019 ひざの負担を減らす持ち方
荷物を両手に分ける
- 020 買い物へ行くときのアイテム
シルバーカートを利用

- 021 荷物を持ち上げるときは
体に密着させる
- 022 床に落ちたものを拾うときは
壁や手すりを利用
- 023 スマホを使うときは
前かがみに注意する
- 024 立ちっぱなしはひざへの負担大
料理中はひざを少し曲げる
- 025 立ったまますべてをしない
洗濯は動作をまとめる
- 026 動きやすいのが一番
締めつけのある服は×
- 027 足先の圧迫はひざへの負担増
靴下は重ね履きしない
- 028 ひざに負担のかかる歩き方に
スリッパやサンダルは×
- 029 靴次第でひざ痛は軽くなったりひどくなるたりする
足の甲がしっかり固定できる靴を選ぶ
- 030 足の形を矯正してくれるのが足底板
足底板を使えば今履いている靴でもOK！
- 031 歩行時に痛みがある人の必需品
自分の身長に合った杖を持つ



特別編 ひざ痛を治すために知っておきたい知識…………… P90

- 001 ひざ痛の原因の9割を占める
「変形性ひざ関節症」とはどんな病気か
- 002 いち早く自分の症状をキャッチして対応を
変形性ひざ関節症は3段階で進行
- 003 腫れたり関節水症も見られる
初期は痛みを感じやすい
- 004 関節が変形して見た目でもわかる
O脚の変形は中期以降
- 005 ひざ以外の関節が痛むなら注意
関節リウマチと似ている
- 006 ひざ軟骨を安定させる
関節軟骨の役割
- 007 ひざの痛みがひどくなるのは
関節包の硬さも原因
- 008 筋力低下は関節の動きにも影響
ひざまわりの筋力も大切
- 009 50歳以降の女性、O脚・X脚の人、腰痛もちなど
ひざ痛になりやすい人
- 010 変形性ひざ関節症は
3つの治し方を併用
- 011 運動療法は
薬併用で取り組む
- 012 完治を目指さなくてもよい
自分に合った目標設定を
- 013 病院に行くタイミングは
痛みがあれば行く
- 014 コミュニケーションが大切
納得できる病院の選び方



本書をお読みになる前に

本書に記載している情報は2023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%保証するものではございません。
 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。

ひざ痛を治す

お得技® HIZATSU wo NAOSU OTOKUWAZA BEST SELECTION
ベストセクション

Contents

漫画 ひざ痛を治す最高の方法…………… P6

第1部

STEP1 硬くなったひざまわりをほぐし血流改善してひざ痛を緩和!…………… P10
まずはコレだけ！ 血流改善！筋肉もゆるんで痛みもとれる！ひざまわりのこりほぐし…………… P12

- 001 ひざまわりの血流がよくなり痛みやだるさが軽減
ツボ押しでひざ痛をケア
- 002 動作開始時の痛みを効く **梁丘**
- 003 階段の上り下りでの痛みを **血海**
- 004 ひざの内側の痛みを効く **陰陵泉**
- 005 足のだるさに効く **足三里**
- 006 ひざの内側の痛みを効く **膝内側点**
- 007 ひざ下の冷えを改善する **三陰交**
- 008 ひざ裏の痛みを効く **委中下**
- 009 ひざ周辺の腫れに効く **陽陵泉**
- 010 いろいろなひざ痛のタイプに合わせる
痛みのタイミング別ツボ押し&こりほぐし
- 011 下半身の血流をよくする
ふくらはぎの運動
- 012 これひとつ行うだけで痛みを軽減&筋力アップ
ひざ伸ばし

- 013 基本のひざ伸ばしがつらいときにおすすめ
寝転んでひざ伸ばし
- 014 床に座るのがつらいと感じるときは……
椅子に座ってひざ伸ばし
- 015 ひざの内側が痛いときに効くトレーニング
太ももクッションはさみ
- 016 ひざの内側やすね側の痛みには
太ももの内側を伸ばす
- 017 お血の上と下が痛いときは
太ももの前側を伸ばす
- 018 痛みの場所で貼りは変わる！
痛みが軽減するカイロの貼り方
- 019 市販の湿布を活用しよう！
湿布で痛みを緩和
- 020 症状に応じて変わる
温めるときと冷やすとき
- 021 しょうがは食べるだけじゃない
しょうがは湿布で温める

- 022 暖房やカイロもいいけれど
ひざ掛けやこたつも◎
- 023 ひざだけ温めて効かないなら
3つの首を温める
- 024 なるべく10分以上半身浴
夏でも湯船に浸かる
- 025 ひざの可動域を広げる
お風呂正座
- 026 慢性的なひざ痛に効く
温め食材をとる
- 027 辛い成分で内側からボカボカになる
しょうがを積極的にとる
- 028 有効成分が最大10倍
しょうがは加熱が◎
- 029 体を温める食材の入った
漢方スープや鍋で体の芯から温める



STEP2 ひざへの負担を減らす体重コントロール方法…………… P32

まずはコレだけ！ ひざ痛改善に効く神食材ベスト3…………… P34

- 0011 キロ増えるだけでひざへの負担は3キロ増！
体重を減らすだけでひざへの負担が減る！
- 002 知らず知らずのうちに糖質過多になっている!?
ちょっとだけ糖質オフで体重を減らす
- 003 実は食欲を誘発!?
カロリーゼロに要注意
- 004 急にやせるのには問題アリ!
1か月2キロ以上は危険!
- 005 自分が何を食べているか可視化できる
食事日記でダイエット
- 006 毎日、同じ時間に食事する
規則正しい生活が大事
- 007 丼ものを食べるなら
天丼より海鮮丼を選ぶ
- 008 食べ方の順番を工夫しよう
野菜から食べるとやせる
- 009 早食いはデブのもと
ゆっくり食べてやせる
- 010 食事の回数は増やしてもOK
ちょこちょこ食べが◎

- 011 残業などで遅くなったら
夕食はおかずのみに
- 012 断食は血糖値の急上昇を招く
絶食からの一気食べは×
- 013 見た目のボリュームをアップする!
ごはんの器は小さめに
- 014 少しずつ減らして無理はしない
ごはんの量は2割減で
- 015 高齢者はとくに食べて!
肉はたくさん食べてよい
- 016 日350gの野菜をとるには
加熱して毎食食べる
- 017 ビールやサワーよりも
お酒は焼酎かウイスキー
- 018 サラダならすべてOKではない
高糖質サラダに注意
- 019 周囲の人と同じでなくてOK
足並みを揃えないダイエット
- 020 コレステロールを下げる作用も
太りにくいのはオリーブ油

