

- 012 少しずつ減らして無理はしない  
ごはんの量は2割減で
- 013 高齢者はとくに食べて！  
肉はたくさん食べてよい
- 014 1日350gの野菜をとるには  
加熱して毎食食べる
- 015 ビールやサワーよりも  
お酒は焼酎かウイスキー
- 016 サラダならすべてOKではない  
高糖質サラダに注意

- 017 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
- 018 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
- 019 から揚げやトンカツよりも  
ごちそうならステーキ
- 020 マヨネーズやケチャップに注意  
調味料は計って使う
- 021 うどん+丼は危険！  
W糖質メニューはNG

- 022 ごはんが少ないと感じるときは  
納豆ごはんで満腹に
- 023 実はカロリーも糖質も多い  
カレーはルウを減らす
- 024 ファーストフードのサイドメニューは  
ポテトでなくサラダ



**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……… P60**

- 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！  
椅子から立つだけスクワット
- 003 太ももやお尻の筋肉を強化する  
お尻上げ下げスクワット
- 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 正しい姿勢で歩く  
腹直筋トレーニング
- 012 腰やひざを動かしすぎない  
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7000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……… P72**

- 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  
シナモンをとりよう
- 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 ひざ軟骨の土台を修復する  
アボカドを食べよう
- 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 コラーゲンをとるときは  
ビタミンCと一緒に
- 015 ひざ関節の強化に欠かせない  
高たんぱくな食事

- 016 手軽にコラーゲンを摂取  
粉ゼラチン活用法
- 017 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
- 018 カルシウムは牛乳だけでなく  
小魚や大豆にも豊富
- 019 そのまま食べるとすぐ効くとは限らない  
魚の缶詰は栄養の宝庫！
- 020 筋肉を効率的につけたいなら  
ちくわやカニカマも◎
- 021 ひざ関節に必須の優秀食品  
卵を1日1個とる



**ひざ痛をやわらげるためのその② 生活習慣……… P82**

- 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なら  
和の生活を続けていい
- 003 背筋の衰えはひざ痛につながる  
猫背ストレッチを！
- 004 お腹が出たり腰が反るのはダメ  
正しい姿勢で負担減
- 005 起き上がりの負担を減らす  
ひざを支点に起き上がる
- 006 急に寝転ぶとひざ痛が悪化！  
ひざをつけてから寝転ぶ
- 007 立ち上がる前のワンクッションが大切  
立ち上がる時は腕の力を使う
- 008 姿勢をよくすれば負担も少ない  
座るときの姿勢が大事
- 009 ひざにやさしいソファは  
硬め&高めがベスト
- 010 座りグセがひざ痛を招く！  
べたんこ座りは危険
- 011 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×

- 012 ひざへの負担を軽減する歩き方は  
かかとから着地する
- 013 ひざへの負担がかららない場所を歩く  
散歩は芝生の上が◎
- 014 負担がかりがちな階段は  
一面二足歩行で
- 015 つらいときに無理する必要はないが  
エレベータを使いすぎない
- 016 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
- 017 ひざの負担を減らす持ち方  
荷物を両手に分ける
- 018 買い物へ行くときのアイテム  
シルバーカートを利用
- 019 荷物を持ち上げるときは  
体に密着させる
- 020 床に落ちたものを拾うときは  
壁や手すりを利用
- 021 スマホを使うときは  
前かがみに注意する
- 022 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
- 023 立ったまますべてをしない  
洗濯は動作をまとめる

- 024 動きやすいのが一番 締めつけのある服は×
- 025 足先の圧迫はひざへの負担増  
靴下は重ね履きしない
- 026 ひざに負担のかかる歩き方に  
スリッパやサンダルは×
- 027 靴次第でひざ痛は軽くなったりひどくなったりする  
足の甲がしっかり固定できる靴を選ぶ
- 028 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！
- 029 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

**本書をお読みにする前に**

・本書に記載している情報は2024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。



# ひざ痛を治す

お得技® 最新版 HIZATSU wo NAOSU OTOKUWAZA BEST SELECTION Contents

**名医がすすめる ひざ痛改善の今熱い！最強習慣………P6**

**絶対的の神ワザ7**

- ひざまわりのこりほぐし…P12
- 神食材ベスト3…P14
- 全身クラクラ体操…P16
- 体重を減らすだけでひざへの負担が減る！…P18

- ちょっとだけ糖質オフで体重を減らす…P19
- ひざ痛を放置すればロコモの危険が！…P20
- 猫背を治せばひざ痛は軽減する…P21



**特別編 ひざ痛を治すために知っておきたい知識……… P22**

- 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 運動療法の  
痛み止め併用で取り組む
- 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
- 015 痛みの具合や進行で異なる  
治療や手術の知識を



**漫画 ひざ痛を治すにはどうしたらいいの？……… P30**

**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！……… P34**

- 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効く  
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  
太ももの裏側を伸ばす
- 017 お血の上と下が痛いときは  
太ももの前側を伸ばす

- 018 痛みの場所で貼り方は変わる！  
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 辛み成分で内側からポカポカになる  
しょうがを積極的にとる
- 021 症状に応じて変わる  
温めるときと冷やすとき
- 022 しょうがは食べるだけじゃない  
しょうが湿布で温める
- 023 慢性的なひざ痛に効く  
温め食材をとる
- 024 暖房やカイロもいいけれど  
ひざ掛けやこたつも◎
- 025 ひざだけ温めて効かないなら  
3つの首を温める
- 026 なるべく10分以上半身浴  
夏でも湯船に浸かる
- 027 ひざの可動域を広げる  
お風呂正座

**STEP2 ひざへの負担を減らす体重コントロール方法……… P50**

- 001 実は食欲を誘発！？  
カロリーゼロに要注意
- 002 急にやせるには問題アリ！  
1か月2キロ以上は危険！
- 003 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

- 004 毎日、同じ時間に食事する  
規則正しい生活が大事
- 005 井ものを食べるなら  
天井より海鮮丼を選ぶ
- 006 食べ方の順番を工夫しよう  
野菜から食べることを
- 007 早食いはデブのもと  
ゆっくり食べてやせる

- 008 食事の回数は増やしてもOK  
ちょこちょこ食べが◎
- 009 残業などで遅くなったら  
夕食はおかずのみに
- 010 断食は血糖値の急上昇を招く  
絶食からの一気食べは×
- 011 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