

はじめにお読みください

- ・ 本書に記載している情報は2026年7月現在のものです。
- ・ 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、または痛みが出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。
- ・ P61以降で紹介しているレシピの分量は、大さじ1＝15cc、小さじ1＝5cc、200ml＝1カップで表記しています。また、電子レンジを使う場合は600Wのものを使用しています。



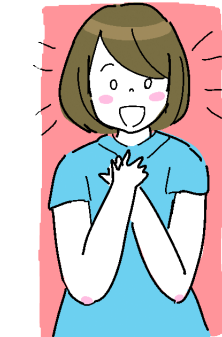
PART 2 暮らし方を見直して痛みを改善！日常生活でのセルフケア

お徳技1	包丁を持つときは腕全体を動かす	52
お徳技2	指先をこまめに保湿して痛みから守る	53
お徳技3	パソコンやスマホから生じる体のゆがみに注意	53
お徳技4	手指にできるだけ負担のかからない筆記具の選び方	54
お徳技5	冷え対策をして痛みを防ごう	54
お徳技6	運動はウォーキングなど有酸素運動が◎	55
お徳技7	寝るときは自分の好きな体勢で寝るのが一番！	55
お徳技8	痛み改善に効果的なツボを押す	56
お徳技9	ペットボトルのフタをラクに開けるコツ	57
お徳技10	重い荷物は腕全体で持ち上げる	57
お徳技11	更年期の女性にオススメ物質「エクオール」	58
お徳技12	炎症が強いときは冷やす それ以外は温めるのがカギ	58
お徳技13	手指に悪影響の出るラクな姿勢にご注意	59
お徳技14	痛みを早く治すには周囲のサポートが不可欠	59

巻末付録

摂るべき食材がわかる！食生活でのセルフケア

関節にいい食材	60
更年期にいい食材	62



名医が教える
手指の変形痛みが
良くなる本
Contents



ヘバーデン結節改善のカギは関節・血管・体のゆがみ・呼吸	4
その指先の痛みやしびれ…本当に「年のせい？」	6
ヘバーデン結節チェックリスト	7
手指の痛みその1 ヘバーデン結節	8
手指の痛みその2 ばね指	10
手指の痛みその3 母指CM関節症	12
手指の痛みその4 ドウケルバン病	14
手指の痛みその5 手根管症候群	16
手指の痛みその6 関節リウマチ	18

手指や手首のその痛み こんな病気の疑いも!?	20
------------------------	----

PART 1 関節・血管・体のゆがみ・呼吸
4大メソッドで痛みを改善！

関節編	1分指エクササイズで指の変形を防ぐ	22
	ゴムバンドエクササイズ	24
	スポンジ握り	25
	手のひら開き	26
	手のひら押圧	27
	関節プッシュ	28
	グリップエクササイズ	29
	親指伸ばし	30
	指先合わせ	31
血管編	テーピング療法で指の痛みをやわらげる	32
	テーピング療法	34
	手のひらマッサージ	35
	簡単上半身ストレッチ	36
	均整体操でゆがみを取って痛みを解消する	38
	ヒールアップストレッチ	40
体のゆがみ編	鶏歩き	42
	手首引き	43
呼吸編	集中深呼吸で全身の血流を整える	44
	始める前に自分の体をチェック！	46
	基本の集中深呼吸	47
	肩まわし	48
	バンザイストレッチ	49
	各メソッド別Q&A	50

