

特別編

痛みがあるときの生活のコツ

- 生活スタイルを洋式にする 67
- 寝起きするときは腕を使う 68
- 立ち上がりは体重を分散させる 70
- 負担の少ない歩き方 72
- 椅子での正しい座り方 74
- 床へのべたんこ座りは避ける 75
- 階段は一面二足歩行で上り下り 76
- しゃがむときは壁に手をつく 77
- 30分に1回バンザイ体操で猫背改善 78
- スマホ猫背に注意しよう 79
- 家事をラクにする工夫 80
- 痛みが軽減するカイロの貼り方 82
- お風呂の中で正座をする 83
- 足をしっかり固定できる靴を選ぶ 84
- 足底板で足のクセを矯正 86
- 身長に合った杖を使う 87

巻末特集

- ひざ痛の基礎知識 88
- 「変形性ひざ関節症」はどんな病気? 89
- 変形性ひざ関節症の段階と進行 90
- ひざ痛を引き起こす3つの要因 92
- 変形性ひざ関節症の治し方 94
- 痛みがあればまずは病院で相談を 95



ひざの負担を減らす
体重コントロール術44

- 負担減にはダイエットが必要 45
- ゆる糖質オフで満足感を維持 46
- 主な主食の糖質量を知る 47
- よく噛んで早食いを防ぐ 48
- ごはんは最後に食べる 49
- お酒は低糖質な蒸留酒を! 50
- ヘルシーなおつまみを選ぶ 51
- ごはんの前に緑茶を飲む 52
- おやつには高カカオチョコ 53



ひざを強化する
ラクラク筋トレ54

- 筋トレで痛みの悪循環をストップ 55
- 寝ながら足の上げ下げ運動 56
- 太ももクッションはさみ 57
- 椅子から立つだけスクワット 58
- 片足立ちトレーニング 60
- ひざ後ろ曲げトレーニング 61
- ヒラメ筋トレ 62
- 多裂筋トレ 63
- 大臀筋トレ 64
- 腹直筋トレ 65

名医が教える

ひざ痛を
治す最高の方法 Contents

本書をお読みになる前に

- ・本書に記載している内容は2025年5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。

ゆる屈伸でひざ軟骨が若返る! 6

- ゆる屈伸のやり方 8
- 座って足ゆらし 10
- その場で足踏み 11
- プロテオグリカンってどんなもの? 12
- 軟骨のハリを復活させるQ & A 13

痛みが消える! ひざほぐし&ツボ押し 14

- ひざ血をほぐすと痛みが消える 16
- 太ももほぐしで柔軟性アップ 22
- ツボ押しでひざ痛をケア 24



食べ物 体重コントロール

筋トレでひざ痛を
根本から治す



ひざを強くする食べ物32

- コラーゲン食材で軟骨を丈夫に 33
- カルシウム食材で骨を強化! 34
- たんぱく質で強いひざ関節をつくる 35
- シジミやアサリで神経を修復 36
- 緑黄色野菜で関節を早期回復 37
- アボカドでひざ軟骨の土台を修復 38
- 血流をよくする温め食材 39
- しょうがでひざの冷えをとる 40
- シナモンティーで炎症を抑制 42
- 海藻やいもでむくみを解消 43

