

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

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

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
ヒラメ筋トレトレーニング	62
多裂筋トレーニング	63
大臀筋トレーニング	64
腹直筋トレーニング	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

