# 3日間で膝が楽になる教科書

膝の痛みの本当の原因とは？

# 最初にお聞きします
# こんな悩みはありませんか？

- **膝の手術**を勧められている
- **ヒアルロン酸注射**を打っているけど全く治らない
- **しゃがむ**ことが出来ない
- **痛みを我慢して**歩いている
- **駅の階段**の昇り降りが辛い
- **歩けなくなる不安**が頭から離れない
- **変形性膝関節症**と言われた

-関節専門-
からだ整骨院・整体院

# まだ諦めないでください！

単刀直入に言います。

もしあなたが今、上記のようにお悩みなら、もしあなたが今、ほんの少しでも心のどこかで良くなりたいと思われているなら、今からお伝えする**膝の痛みを解消する３つのセルフケア**で、辛い膝の痛みを改善しませんか？

もしあなたが『そんな都合のいい方法なんてない！』とお思いなら、大切なお時間の無駄になってしまいますから、今すぐこのページを閉じていただいても大丈夫です。

でも、、

『話を聞くだけでも』とお思いになられたのなら、このままゆっくりとお進みください。

-関節専門-
からだ整骨院・整体院

あなたもご存じの通り、お医者さんに通っても湿布や痛み止めの注射、ヒアルロン酸の注射やレントゲンを撮って、骨に異常はないけど念のためにMRIを撮ってみましょうとか。

結果『軟骨がすり減っている・関節の隙間が狭い・加齢です・手術しないと膝の痛みは治らない』とか、言われませんでしたか？

膝が変形していても、痛くない人がいるのをご存知ですか？逆に手術をしても痛みが取れない人はあなたの周りにいませんか？

それは何故かお分かりでしょうか？痛みの最大の可能性である**筋肉の可能性**を、誰もが見過ごしているからです。

薬や注射に頼らなくても痛みが取れる可能性があります。手術をしなくても痛みが取れる可能性があります。**もう一度、自分の足でしっかりと歩ける可能性が大いにあります。**

-関節専門-
からだ整骨院・整体院

# 世間の9割の膝治療は
# 一時的な対症療法という事実

膝に痛みを抱えた多くの方が**一時的な対症療法**による治療によって、痛みを悪化させている、もしくは全く痛みが変わっていないのが実状です。

病院のレントゲンで膝が変形している、そして軟骨が擦り減っていると診断され…

『体重が重いから痩せましょう』

『筋力トレーニングをしましょう』

と言われたのち、痛み止めの薬と湿布だけを処方され、負担をかけないようにアドバイスをもらい、数ヶ月ごとにレントゲンを撮り確認するだけ。大方このパターンの治療です。

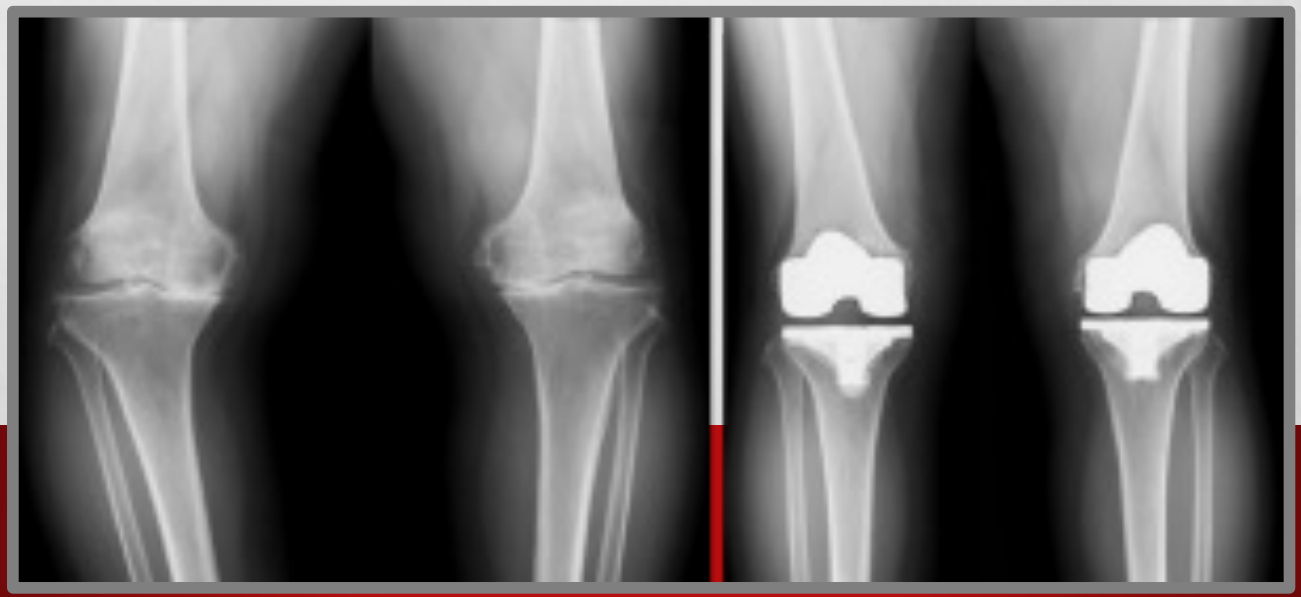
これでは頑張って通院しても変化が出ません。
それどころか**膝の痛みは悪化し変形を進行させている事実があります。**

-関節専門-
からだ整骨院・整体院

# 「軟骨が擦り減っている」
# 「関節が変形している」
# そんな理由で諦めていませんか？

整形外科や病院でレントゲンを撮り、軟骨が擦り減っていて関節の隙間が無く変形している。変形性膝関節症です。将来手術が必要です。とお医者さんから言われていませんか？

あなた自身も**『軟骨がすり減っているから痛い』『変形があるから痛い』**と思っていませんか？お医者さんから言われたら、そう信じてしまいますよね。



もちろん私も、骨の変形や擦り減った軟骨を修復出来るわけではありませんし、構造的な修復は無理です。しかし、あなたの膝の痛みの本当の原因は、本当に骨や軟骨の擦り減りによる変形だけでしょうか？

実際に同じ年齢の人で軟骨が擦り減っている方でも、痛みなく歩いているのは何故でしょう？反対側の膝関節も変形していると言われているのに、痛いのは片側だけという方もいます。なぜでしょうか？

そうです、**軟骨や変形が痛み全ての原因ではない**からです。

# 膝の痛みの
# 本当の原因をお話しします

膝は『曲げる伸ばす』が主な動きなのは、どなたもご存知の通りですが**『回旋』**と言われる、ごく僅かですが**『捻る』**動きも膝にはあり、この捻る動きの偏りが、膝の痛みの原因のひとつになります。

この捻る動きに関与している筋肉が、**膝の裏側にある筋肉**で、変形性膝関節症の方は膝の裏側を触れると、この筋肉がカチカチに固くなっていることを容易に確認できます。

そんな膝裏の筋肉が硬くなってしまう理由として、曲げ伸ばしの際の**お皿（膝蓋骨）**の動きに滑らかさがない、**お尻**や**足裏**が固くなっていることが大きく関係しています。

-関節専門-
からだ整骨院・整体院

# 3日間のセルフケアで
# 今すぐ膝の痛みを解消！

教科書のタイトル通り、3日間で膝の痛みを解消する方法として、膝の痛みに大きく影響している**『お皿・お尻・足裏』のセルフケア**をお伝えさせて頂きます。

こちらを**3日間**だけで続けてみてください。

セルフケアの詳しいやり方などは、こちらの教科書とは別に、それぞれ**解説付きの動画**でご案内致しますので、ここから先は各々のセルフケアについてご案内します。

# ❶お皿のセルフケア

お皿は解剖学的には『膝蓋骨』と言います。

『お皿の骨をどうするの？』

おそらくこんな風にお思いになられるかと思いますが、セルフケアの内容は**『お皿を滑らかに動きやすくする』**ことになります。膝の曲げ伸ばしのしやすさは、お皿の動きやすさに比例すると言っても過言ではありません。

ちなみに、膝に痛みがある方は『お皿が滑らかに動かない！』なんて方が多く見受けられますので要注意です。

# ❷お尻のセルフケア

コロナ禍で

『外出しない→家でテレビ生活→運動不足』

3年間こんなことしてたら、お尻も足もガチガチになるのは当たり前です。そんなガチガチのお尻は股関節の柔軟性を低下させてしまい、結果、膝の負担を増加させてしまいます。**お尻の柔らかさは柔軟な股関節を生み、同様に膝の負担を減らしてくれます。**

「運動不足解消」の前に、お尻のセルフケアから始めてみて下さい。

# ❸足裏のセルフケア

『足裏をどうするの？』

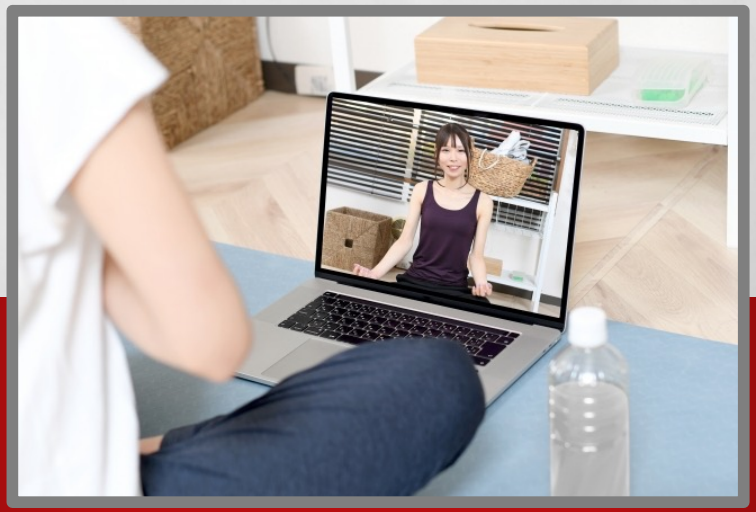
おそらくこんな風に思われますよね？足裏のセルフケアは**『歩く時の衝撃を吸収しやすくする』**になります。この衝撃吸収が上手くできないと股関節に負担がかかり膝や腰に負担が増え、結果、膝痛になってしまいます。

足には3つのアーチがあり、その中のひとつが『中足骨』で構成される『横アーチ』です。今回はその『中足骨』を動きやすくし、衝撃吸収をしやすくしていきます。

# セルフケアは全て
# 動画をご用意しています

ご案内した3種類のセルフケアは、**全て解説付きの動画をご用意しています。**もちろん、ご自身で何となくできる方は、解説付きの動画は必要ありませんが、もっと詳しく知りたいと思われる方は、ご用意させて頂いた解説付きの動画をご覧ください。

解説付きの動画をご希望される方は、こちらのLINEに**「動画希望」**と、入力して送信して下さい。こちらのLINEより、3種類の解説付き動画をお送りさせて頂きます。



# 【重要】解説付き動画をご希望される方へ

こちらの教科書をお渡しさせて頂いたLINEより、3種類のセルフケアの解説付き動画もお渡ししています。ご希望の方はこちらのLINEに

## 『動画希望』

とメッセージをお送りください。こちらのLINEは全てAIで送受信の対応をしています。**お送り頂くメッセージが異なると、動画をお送りできない**場合がございますので、お間違いの無いようご注意ください。

# PROFILE

服部容久(はっとりよしひさ)

1975年4月8日生まれ。からだ整骨院院長・柔道整復師・パーソナルトレーナー。2013年に関節専門のからだ整骨院を開院。

関節専門の施術と医療視点のトレーニングは、クラシックバレエ選手からの依頼も多数。また最先端の体組成計を取り入れ、データ分析に基づく運動指導と施術を組み合わせた、名古屋市内でも数少ない**『施術と運動を融合したハイブリッド型整骨院』**として、心のコミュニケーションの場でもあり、心も身体も健康になる整骨院を目指している。

妻と3人の娘、犬2匹の7人家族。

## ～終わりに～

## 『膝痛を解消して元気に動ける身体へ』

最後までお読みいただきありがとうございます。膝の痛みは日常生活に直結し、痛みの程度によっては生活が大きく変化してしまいますが、病院では形や現状だけにとらわれ、筋肉の可能性は見過ごされがちです。

病院での治療は膝を安定させるために『鍛える』といった考えがリハビリに取り入れられ、『できる範囲でストレッチもやりましょう』といったアドバイスがお決まり事になっていますが、辛い痛みを取り去るためには、それ以上に『労う』ことが大切です。

一緒にお渡したセルフケアをぜひお試しください。わずかな変化でも感じて頂き、快適な日常生活を取り戻して頂けますと幸いです。

柔道整復師　服部 容久

-関節専門-
からだ整骨院・整体院