

膝痛のブックリスト

ひざの痛み

※資料は貸出中の場合があります。

『ひざ痛変形性膝関節症—ひざの名医15人が教える最高の治し方大全—』

文響社 2020年7月刊

ひざに大きな負担がかかると、痛みが悪化することもあります。その大半を占める原因に「変形性膝関節症」が挙げられます。この病気の症状や治療法、日常生活の他、関節リウマチなどの他の病気が原因のひざ痛など全137の質問に15人の専門医が回答しています。

『ひざの痛みがとれる本』

黒澤尚著 講談社 2015年4月刊

膝の痛みはひどくなると、日常生活に支障が出ることもあります。変形性ひざ関節症の基礎知識、簡単にできる「黒澤式ひざ体操」、運動の前後に行うストレッチなどがイラストでわかりやすく紹介されています。

『ひざ痛は消える！—一生痛まないひざになるたった一つの習慣—』

中村哲也著 自由国民社 2018年11月刊

一生痛まないひざを手に入れて生き生きとした日々を取り戻したい方に向けて、正しい立ち方や自分でできるケアを説明しています。ひざの痛みの状態を確認し、自分の歩き方のタイプに合ったエクササイズをすることで、正しい姿勢になっていくことが紹介されています。また、日常生活でひざを痛めない工夫も載っています。

『痛くない！ 疲れない！ 歩き方の教科書—腰痛、ひざ痛、足首痛、外反母趾…—』

木寺英史著 朝日新聞出版 2020年12月刊

普段の歩き方によっては体に負担がかかり、痛みにつながってしまうこともあります。この本では、体にやさしい歩き方、ひざや腰などの痛み別の歩き方とエクササイズ、階段を上げる、バッグを持つなどのシーン別の疲れず楽な歩き方、山の歩き方やランニングの仕方などがカラーのイラストで紹介されています。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！



調布市立図書館公式
キャラクター じろ