

40代から増える膝の痛みのワケ



みらいの姿勢通信

vol.14

発行月
2025年8月

編集担当

制作：澤野井 健志

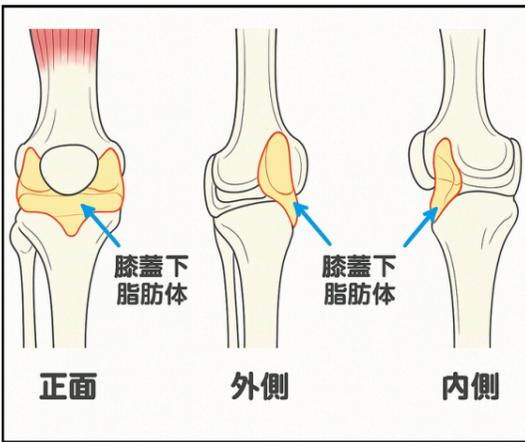
お知らせ

8月限定、子供たちのための夏休みスペシャルプラン開催します！
2ページ目のお知らせをご参照ください。

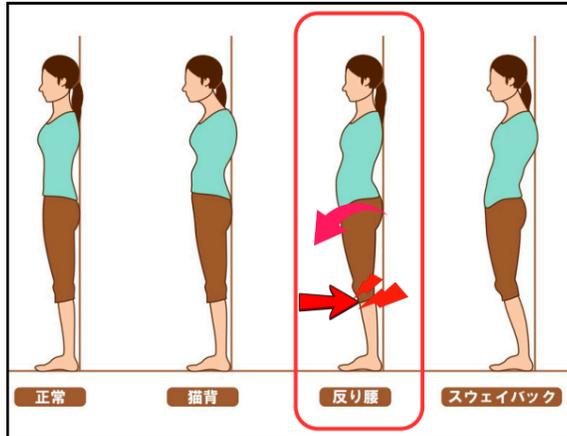
40代から増える膝の痛み…意外な原因とは？

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せず、全身から分析し、根本原因に対して施術していく整体院です。皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回は、「40代から増える膝の痛みのワケ」というテーマでお話させていただきます。

さて、まずは膝の痛みについて少し説明していきます。40代に入ったあたりから、しゃがむ・立ち上がる・階段の上り下りで膝がズキッと痛むという声が非常に多くなります。病院で検査を受けても「特に大きな異常はありません」と言われたり、薬や注射で一時的に和らitemでもなかなかスッキリしない方も多いです。しかも、体重が重くないのに膝が痛いという方も多いのではないのでしょうか。



では、その痛みの原因は何でしょうか。部分的に言うとう、「膝蓋下脂肪体（しつがいかしぼうたい）」という膝のお皿の下にある脂肪組織が硬くなって動きが悪くなることです。そして、全体的に言うとう、それを動きにくくしてしまうような姿勢や関節の硬さで生活しているということ。たとえば骨盤が前に傾いた反り腰、反張膝、足首や、股関節が硬いといった全身の状態です。そうなると、膝



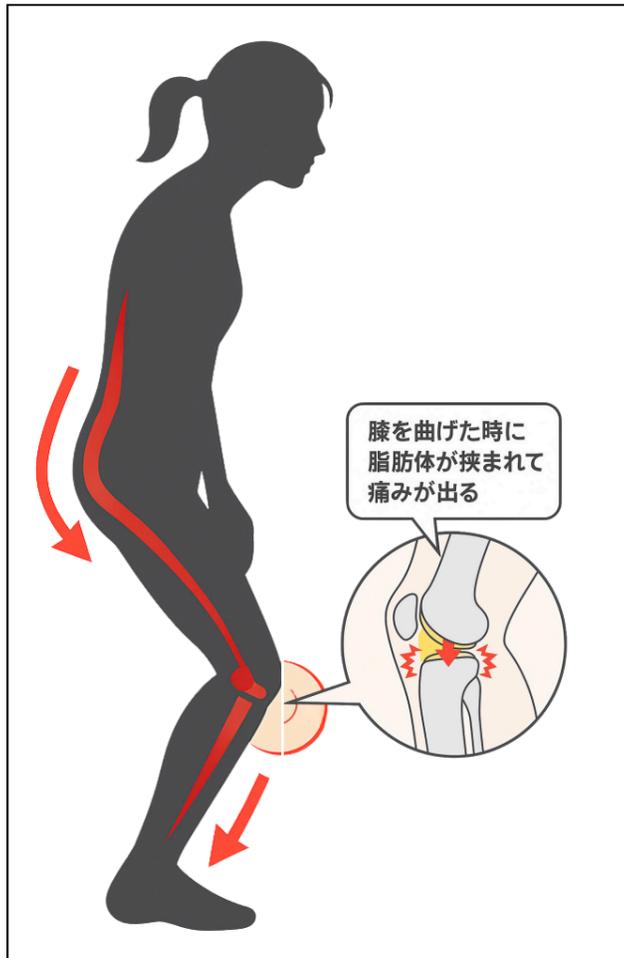
を曲げ伸ばしするたびに脂肪体が挟み込まれやすくなり、痛みが悪化しやすくなります。おまけに脂肪体は、神経が豊富で痛みに敏感な組織です。イラストをご覧ください。膝蓋下脂肪体はお皿の下でクッションのような役割をしていますが、硬くなると圧迫されやすくなります。では、次のページで続きを説明していきます。

みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20
 [電話番号] 078-763-3674
 [院長] 澤野井 健志
 [ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

[LINE]

40代から増える膝の痛みのワケ



40代から増える膝の痛み…ここを整えると変わるかもしれません！

さて、先ほどの続きです。人間の身体は思っている以上に全身が関係しています。足首が硬いために膝が痛い、骨盤の傾きが原因で膝が痛い、といったことは実際によくあります。では、左のイラストをご覧ください。膝蓋下脂肪体は膝の曲げ伸ばしのたびに動く組織ですが、姿勢や関節の硬さによって動きが悪くなると、しゃがむ・立ち上がる・階段の上り下りなどの動作で膝の痛みが出やすくなります。

もちろん膝だけを見るのではなく、骨盤の傾き、股関節や足首の硬さ、膝を伸ばしきって立つクセ（反張膝）といった全身のバランスを見直すことが大切です。まとめに入ると、膝の痛みがあるからといって必ずしも体重や軟骨のすり減りが原因とは限らないということです。太っていないなくても膝が痛くなる方は多いですし、検査で異常が見つからないこともあります。膝蓋下脂肪体の硬さや動きの悪さ、そしてそれをつくる姿勢のクセを整えていくことが大切です。この情報を、膝の痛みで困っている方や知り合いの方にもぜひ教えてあげてくださいね。

お知らせ

○夏休みスペシャル

スペシャルとつけるのが昭和っぽいネーミングですね (笑)

小学生～高校生のお子様限定になります。行える人数に限りはありますが、8月中は1回1,000円で姿勢の評価・分析・アドバイスをさせていただきます。

時間は30分程度を考えておりますが、お子様の状況により多少前後する場合がありますのでご了承ください。

受付はLINE・InstagramDM・お電話にてお願いいたします。

ひと言

息子が今年の春から就職しています。嬉しくもあり寂しくもあり、何事も変わらないような (笑)。「大丈夫なのかな?」「ちゃんとやれているのかな?」と思うのは親の心情だと思います。でも、別に上手くやる必要もないし、色々経験して自分の人生楽しんでもらえたら嬉しいです。これからもずっと応援しています。

院長の近況報告

淡路島の玉ねぎ30kg買いました！



SNSで淡路島ほっこりファームさんのSOS投稿を発見。淡路島産玉ねぎ(有機肥料使用)がやむを得ない事情により1.5トンが行き先を失ったとのこと。半端な量ですよね。個人事業主になるとみんなが通ってきた道ですが、大変さが良くわかります。自分の店舗でお客様に配れる量ぐらいは購入しようと思い、今回30kgを購入させてもらいました。早速の手配ありがとうございます。SNS発信者の方の広報力がすごいのはありますが、みごとに1.5トンがこの度完売になったそうです。本

当に良かったです。私は購入しただけですが、玉ねぎを作るって相当大変だと思いますし、それが1.5トンも余ったら当院ならもうアウトですね。こういう困った時に情報を発信して助けられる人ってすごいなと思います。自分の仕事もしながら、1.5トンの連絡を受けて情報共有して、ちゃんと届いたかどうかの確認、依頼のお礼など本当に頭が下がります。そして、このような件があると、まだまだ優しい世の中だと改めて感じました。淡路島の玉ねぎは生で食べても辛みが少なく、火を通すととろけるような食感になるのが特徴です。現在もお客様にお配りしていますが、まだ10kgほど残っていますので、通院の際はぜひお持ち帰りください。美味しく食べていただくと、生産者さんはもちろん私も嬉しいです。