

歩く前に足を10回。プラ。プラすればひざ痛が消えて

軟骨も再生する「テンプラ体操」

イスに座って足を
前後に振るだけ

現在、日本には、ひざ痛の治

療をする人だけでも800万人いるといわれています。その

原因の大部分は、変形性ひざ関

節症です。

ひざの関節の骨と骨の間に
は、滑りをよくする軟骨（関節
軟骨）があります。実際には、

関節の表面が、3mmほどの厚さ
の軟骨で覆われているのです。

その軟骨が、一種の老化現象

としてすり減り、ひざ関節の滑

りが悪くなつて痛むのが変形性
ひざ関節症です。

テ

ン

ラ

体

操

」



テンプラ体操を勧める勝呂先生

のピークが見られます。

こうした変形性ひざ関節症の患者さんに、私がお勧めしているのが「テンプラ体操」です。

イスに座って足を10回ほどプラ
ラさせるだけの体操で、英語
の10（テン）と足をプラプラさ
せる動きから名づけました（基

本的なやり方は19ページ参照）。
簡単な体操ですが、変形性ひ
ざ関節症の症状を和らげるのに
大きな力を發揮します。特に、

立ち上がり前に行うと、スムー
ズに立ち上がることができま
す。行ってみると、直ちに実感
できます。

さらに、まだ軟骨が残つてい
る初期から中期までの変形性ひ
ざ関節症なら、テンプラ体操に
よつて軟骨の再生を促す効果も
期待できます。

ほぼ100%の人には 効果がある

なぜ、テンプラ体操で、ひざ
の痛みが和らぐ上に、軟骨の産
生が促されるのでしょうか。

それは、ひざ関節で重要な役
目をしている「関節液」が行き
渡るようになるからです。

ひざ関節の骨と骨の間には、
軟骨があるといいました。ひざ
関節を包む袋の部分は、滑膜と
いう膜で覆われ、関節液を產生

東邦大学名誉教授
すぐろとおる
勝呂徹



しています。

関節液は、車でいうとエンジンオイルのようなもので、ひざ関節が滑らかに動くための潤滑油として働いています。それだけではなく、軟骨に栄養を補給する役目も果たしています。

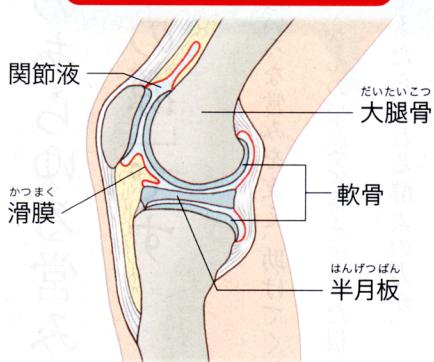
血管を持たない軟骨は、関節液から栄養を吸収して、機能を維持しているのです。

テンプラ体操は、イスに座り、足を床から少し浮かせた姿勢で行います。この姿勢を取ると、ひざ関節の軟骨の間に、わずかにすき間ができる。すると、そこに関節液が入り込み、わざと、ひざの痛みを和らげるには、

さらに、動かすことでひざ関節内の圧が高まるので、効率よく軟骨に関節液が染み込み、栄養補給が行われます。それにより、先に触れたとおり、失われた軟骨の再生が促されます。

ひざの軟骨は、硝子様軟骨という表面のツルツルしたもので、テンプラ体操で再生する軟骨は、これとまったく同じです。しかし、線維性軟骨という表面が少しザラッととしたものですが、骨を保護して痛みを取るには十

ひざ関節の構造



さらに足を揺らすことで、ひざ関節全体に行き渡ります。

車を運転する人なら、雨の日の路面で起こる「ハイドロフレーニング現象」をご存じで

しょう。イヤイヤと路面の間に水の膜ができ、滑ってブレーキやハンドルが利かなくなる現象で

す。テンプラ体操を行うと、これと同じ現象がひざ関節で起ころう。

ため、非常に滑りがよくなり、ひざ関節がスムーズに動くようになります。

さらに、動かすことでひざ関節内の圧が高まるので、効率よく軟骨に関節液が染み込み、栄養補給が行われます。それにより、先に触れたとおり、失われた軟骨の再生が促されます。

ひざの軟骨は、硝子様軟骨という表面のツルツルしたもので、テンプラ体操で再生する軟骨は、これとまったく同じです。しかし、線維性軟骨という表面が少しザラッとしたものですが、骨を保護して痛みを取るには十

分です。

これまでの私の経験では、テ

ンプラ体操を行うと、変形性ひざ関節症のスター・ティーング・ペ

インについては、ほぼ100%

中期の変形性ひざ関節症であれば、歩行時の痛みも取れます。

ひざの痛みを和らげるには、「歩きましょう」「運動しましょう」とよく言われますが、痛みを抱えながら、歩行や運動をやれと言つても無理な話です。

その点、テンプラ体操なら、痛む人でも家中で無理なくできる前、立ち上がる前に、ひざをプラ・プラと10回ほど動かすことをクセにしてください。痛み

を抱えながら、歩行や運動をやれと言つても無理な話です。

併せて、生活の中で、歩き始める前、立ち上がる前に、ひざ

をプラ・プラと10回ほど動かすこと

をクセにしてください。痛み

のない毎日がやつて来ることで

しょう。

なお、ひざ痛の原因には、リ

ウマチや腫瘍、骨壊死、偽痛風

など、さまざまな病気が隠れて

いることがあります。その場合

は残念ながら、テンプラ体操で

は痛みはあまり改善しません。

必ず、自分のひざ痛の原因是

何であるかを病院で調べてもら

い、診断を受けてください。変形性ひざ関節症であれば、テンプ

ともできない重症の変形性ひざ関節症の人が、テンプラ体操をやつた後、その場ですくっと立てるようになる例を何度も経験しています。

朝起きた直後、午前10時ごろ、昼、午後3時ごろ、夕方、夜と、1日に6回行うのが理想です。

テンプラ体操は、できれば、中期の変形性ひざ関節症であれば、歩行時の痛みも取れます。

ひざの痛みを和らげるには、「歩きましょう」「運動しましょう」とよく言われますが、痛みを抱えながら、歩行や運動をやれと言つても無理な話です。

併せて、生活の中で、歩き始める前、立ち上がる前に、ひざをプラ・プラと10回ほど動かすこと

をクセにしてください。痛み

のない毎日がやつて来ることで

しょう。

なお、ひざ痛の原因には、リ

ウマチや腫瘍、骨壊死、偽痛風

など、さまざまな病気が隠れて

いることがあります。その場合

は残念ながら、テンプラ体操で

は痛みはあまり改善しません。

必ず、自分のひざ痛の原因是

何であるかを病院で調べてもら

い、診断を受けてください。変形

性ひざ関節症であれば、テンプラ体操は大いに役立ちます。

テンプラ体操のやり方



イスに座り、力を抜く。痛みがあるほうの太ももを両手で持ち上げ、足が床につかないようにして、ひざから下を10回プラプラさせる。痛みがないほうの足も同様に、10回プラプラさせる。

これを1セットとして、3セット行う。

※立ち上がる前、歩き始める前に必ず行うと、痛みがほぼ100%軽減する。



自分で太ももを上げにくい場合は、イスに座ぶとんなどを敷いて、足が床につかないようにして、ひざから下を左右交互に10回プラプラさせて構わない。

テントラ体操でひざの激痛もこわばりもすっかり解消しスキーができるまで回復



再びスキーを楽しむ江渡さん

主婦・70歳 江渡初音

立ち上がるときに 激痛が起こった

右ひざの内側が腫れて、痛む
ようになつたのは2年前です。

特に、立ち上がるときや階段を下りるとき、ひざをひねる動きがあるときには、激しい痛みに襲われました。

病院を受診したところ、痛みの原因は半月板損傷のこと
テントラ体操とは、イスに座り、ひざから下を10回プラプラさせるだけの簡単な体操です。この動きを行うことで、ひざが滑らかに動くようになり、痛みも和らぐとのことでした。

で、まず損傷した部位を切除する手術を受けました。これが一年前の6月のことです。

その後も、痛みは続き、ひざを曲げることができませんでした。そこで、1カ月に二度、関節の潤滑剤となるヒアルロン酸を注射することになりました。それと同時に、自宅でできる方法として勧められたのが「テントラ体操」です（基本的なやり方は19ページ参照）。

私はスキーが趣味で、毎冬、家族で滑りに行くのを楽しみにしていました。しかし、ひざを悪くしてからは、もうスキーは無理、とあきらめていたのですが。スキーはひざを使うスポーツなので不安はありました。旅先でもテントラ体操をこまめにしていたおかげで、痛みが出

は、テントラ体操を行つていま
す。テントラ体操は効果がすぐ
に、はつきりと、感じられる体
操でした。やるとやらないで
は、立ち上がるときの痛みがま
つたく異なります。テントラ体
操をすると、ひざのこわばりが
取れ、痛みが軽くなるのです。

そうして、1年ほどたつたこ
ろでしようか。気が付けば、ひ
ざの痛みがほとんど感じられな
くなつていきました。階段を下り
るのも、なんてことありませ
ん。そして、何よりうれしかつ
たのが、今年の冬に2回、ス
キーに行けたことです。

動き始める前に行うと ひざ痛を回避できる

東邦大学名誉教授 勝呂 徹

歩き始めや、立ち上がつたと
きなどの動作開始時のひざの痛
みと炎症は、くり返すことで、
ひざの骨に損傷を与えます。

しかし、動作の前にテントラ
体操を行うことで、関節の潤滑
液である関節液が行き渡り、動
かしやすくなります。江渡さん
のように、時間さえあればテ
ントラ体操を行うのは大変お勧め
です。また、太り過ぎはひざ痛
の原因となります。適正体重よ
りもオーバーしている場合は、
体重を落とすことも重要です。

今でも病院には定期的に通つ
ていますが、ヒアルロン酸注射
は、このところ打つていませ
ん。テントラ体操のおかげでひ
ざの調子がいいのです。テント
ラ体操を教えてくれた勝呂先生
(16ページ参照)には、感謝す
るばかりです。