

腰痛の80%は原因が特定も...解決策ははまだ痛み止め 薬に頼らず30万人以上の腰痛を改善した体操の体験会を開催

運動と施術で身体ケアを行う【背骨矯正 藤井聖司】は、寝そべって行うだけで腰痛を改善し背骨の歪みを整える体操「背骨コンディショニング」の体験会を開催いたします。

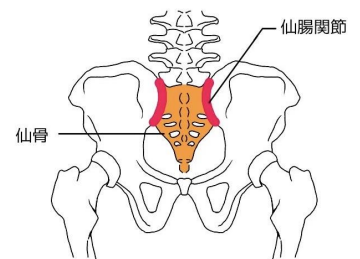
【腰痛の80%は「原因特定」も...治療は痛み止めか対処療法のみ】

かつて85%は原因不明と言われた腰痛も、2016年に山口県より発表された論文(*1)により約80%は原因が特定され、希望の光が見えたように思えます。しかしながら...治療法と言え、痛み止めの薬や注射または電気治療と、結局は従来通りで「根本治療」に繋がっているとは言い難いのが現状です。

腰痛の患者は少なく見積もっても10人に1人、全国で1,000万人以上(*2)とされています。今、整形外科や整体・治療院での対処療法ではなく、根本的には自分で筋力や柔軟性を高めることで「根本的に」改善する方法を模索する方も増えています。

【動かないと考えられてきた関節に注目し、30万人以上の腰痛を改善】

では、どのような運動をすれば良いのでしょうか。昔から腹筋や背筋、前屈など腰痛に効果があると言われる体操がある一方で、腹筋を始めたらギックリ腰になった、腰が痛くて反れないので背筋ができないなど、効果的な運動療法は確立されていません。



一般社団法人背骨コンディショニング協会(*3)では、腰痛の根本原因は仙骨と腰椎の歪みに原因があると考え、仙骨と腸骨を繋ぐ仙腸関節にアプローチする体操を開発・普及しています。

仙腸関節とは骨盤の一部で通常は動かないと考えられていますので、ここを調整する運動自体ほとんど出回っていません。しかし背骨コンディショニング協会ではその仙腸関節を正しく整える体操の開発・普及に取り組み、これまでに30万人以上(*4)が効果を感じています。

【著名アスリートも使用する「仙骨枕」90代の愛好家もいる体操】

その体操は、90代の高齢の方ですら行うことができるほど簡単なもの。8割が寝そべって行うことのできる楽チンな体操です。しかし決して高齢者向けという訳ではなく、仙腸関節を簡単に調整する「仙骨枕」はトップアスリートにも効果を感じていただけるほど専門的。YOUTUBE・Twitterの発信から話題になり、TVや雑誌に取り上げられて徐々に普及し始めていますが、まだまだ一般的に知られているとは言えません。

【「自分で」身体ケアができる人が増えることを願い...体験会を開催】

私【背骨矯正 藤井聖司】は、一般社団法人背骨コンディショニング協会よりライセンスを受けた背骨コンディショニング・スペシャリスト。腰痛をはじめとする身体の不調を「自分で」ケアできる人が少しでも増えてほしいとの思いで、この背骨コンディショニングを普及する活動を行っています。荻窪・府中に「背骨スタジオ」を開き、同じ背骨コンディショニングの指導者の活動拠点づくりと指導者の育成を行いながら、多くの方へ体操をお伝えする個別指導と施術を行っています。

《背骨コンディショニング・体験会》

会場1(荻窪): 背骨スタジオ荻窪 東京都杉並区荻窪
4-20-18 星野谷ビル地下1階

会場2(府中): 背骨スタジオ府中 東京都府中市府中町
2-3-11府中KTマンション604

日時(荻窪): 10月22(土)10~12時・29(土)18~20時・11月
5(土)10~12時・12(土)18~20時

日時(府中): 10月26(水)10~12時・27(木)14~16時・11月2(水)14~16時・10日(木)14~16時

内容(共通): ■背骨の歪みと不調の関係は? ■背骨の歪み簡単セルフチェック ■まず歪みを治すべき背骨は ■パターン別背骨矯正体操 ■このやり方ならできる! 背筋トレーニング
特典 ■1写真付体操資料プレゼント ■2仙骨枕体験 ■3個別歪みチェック&カウンセリング

参加料金: 2,000円 (【背骨矯正 藤井聖司】公式LINEアカウントに登録の方は500円)

担当: 藤井聖司(ふじいさとし) 背骨コンディショニングスペシャリスト・健康運動指導士

申込: 公式HPより → <https://www.sebone221.com/> QRコード →



マスコミの方の取材を随時お受けしております。是非一度お問い合わせ下さい。

【背骨矯正 藤井聖司】

URL: <https://www.sebone221.com/>

事務所兼自宅: 〒185-0021 東京都国分寺市南町3-24-16-301

事業内容: 背骨矯正(個別の運動指導・施術)、グループ形式の体操指導、セミナー、講演

※取材依頼・お問い合わせ先はこちら※

070-6600-0139 (担当=本人または藤井浩美(妻))、yoyaku@sebone221.com

(*1) Diagnosis and Characters of Non-Specific Low Back Pain in Japan: The Yamaguchi Low Back Pain Study
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27548658/>

(*2) 2019年国民生活基礎調査の概況(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/04.pdf> より推定

(*3)(*4) 一般社団法人背骨コンディショニング協会HPを参照ください <https://www.sebone-c.org/>