

背骨通信

被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。一刻も早い復興・復旧を願います。
協会では、背骨コンディショニングの体操及び背骨矯正で被災地支援及び被災者支援を致しております。

●発行：平成24年7月10日



背骨コンディショニング協会
Sebone Conditioning Association

札幌市清田区美しが丘2条2丁目 TEL：011-886-1111

●WEB SITE：http://sebone-c.org/

●E-MAIL：info@sebone-c.org

*「背骨コンディショニング」および「背骨コンディショニング協会」は登録商標です

お客様体験談 インタビュー 特別号

ゆるめのROM体操や神経ストレッチをして身体をゆるめ、背骨を矯正して整えて、痛みもとれてすっきり爽快。このいい状態が、ずっと続かないものかしら？
「いい状態を長持ちさせたいなら、背骨を支える筋肉をつけましょう」と、どこかで聞いたような：そうです！そのすっきりした状態を保つには、背骨を支える筋肉をつけるためのトレーニング（以下、筋トレ）が一番です。分かってはいるけど、筋トレが大変。確かに筋トレは、するも続けることも大変です。今回は、そんな方に少しでも筋トレを続けていただけよう、背骨矯正にいらしている五〇代女性・佐藤さん（仮名）の元気づけられるインタビューをお届けします。

佐藤さんの症状は重い方ではありませんが、症状自体は背骨コンディショニングにとっても珍しくはありませんでした。しかし、筋トレをはじめたら、あることが判明しました。その、あることとは？日野理事長のコメントを交えつつ、お送りいたします。

治療は点滴を十回程度、その後は薬を服用するのみ。別の病気のため、運動するようにも言われたので、スポーツクラブに通うことにしました。そこで、背骨コンディショニングの背骨矯正に出会ったんです。最初は病院に通院しながら並行して、通い出しました。日野「佐藤さんの症状は、仙骨が後方に変位し（仙腸関節のズレ）、腸骨が内旋し、股関節も内側に巻かれて、一部分だけ当たりが強くなり、結果、股関節が変形してしまったり状態です。佐藤さんのような症状で、すぐ手術を勧められましたが、症状が改善しない方、術後の死亡を含む深刻な後遺症に悩まれる方が三〇%以上というデータも出ています。」

「あること」が判明
「一月にどのくらいのペースで通われているのですか？」
「最初は背骨矯正に月二回です。その他に、同じ場所でも週二回通っていました。体操教室にも週二回通っていました。次第に、筋トレも入ってきて、インストラクターをつけて自分一人でやったり。なので、週二日はスポーツクラブなどについて、矯正体操教室、トレーニングするようにしました。」

■クセのある歩き方
質問者（以下、質）「早速ですが、最初はどのような症状だったのですか？」
佐藤（以下、佐）「五年前から、急に足を引かず歩いて歩くようになり、周りの人からも心配されるほどになってしまいました。寝返りもつらくなって、ベッドの端にたかまつてようやく身体を動かせるくらいでした。」
質「病院には行かれたのですか？」
佐「はい。整形外科に行ったら、こら、脊柱管狭窄症、変形性股関節と診断され、すぐに手術をする必要はないが、悪化したら手術をしましょうと医師に言われました。」



「あること」が判明
「一月にどのくらいのペースで通われているのですか？」
「最初は背骨矯正に月二回です。その他に、同じ場所でも週二回通っていました。体操教室にも週二回通っていました。次第に、筋トレも入ってきて、インストラクターをつけて自分一人でやったり。なので、週二日はスポーツクラブなどについて、矯正体操教室、トレーニングするようにしました。」

「環境をつくる」
質「では、続けるために、工夫したことはありましたか？」
佐「綿密に計画はしなかったのですが、決まった曜日は予約を入れないようにしました。その曜日には予定を入れないようにしました。矯正などの予約もこまめに入れて、強制的に行くようにしました。」
質「いつでもできる」では、結局やらないです。過去に、いつでも通い放題のお教室に行っていたのですが、結局全然行きませんでしたし。」
質「やる日を決める」これですね。それを実行できること、それも「いいです。」裏面に続く



日野秀彦の



前号までで、

不動関節とされている「仙腸関節が実際は可動であるという事」とヘルニア等で圧迫されて起こる神経圧迫だけでなく、骨のズレで神経が引っ張られる、

つまり「神経の牽引によって起こる神経の伝達異常（神経の牽引説）」これら抜きに腰痛は説明できない、と述べてきた。

さらに、仙骨が後方変位すると直接坐骨神経を牽引するだけにとどまらず、腰椎の前湾は少なくなり（過前湾してバランスを取る場合もある）、胸椎の後湾を増やしバランス取りをする。そして上体の重心が前方に移動するため、仙骨はさらに後方に変位しバランスを取りをするという悪循環になる。この場合、肩の関節（肩甲骨上腕関節・肩鎖関節・胸鎖関節のいずれか

もししくは全て）が内旋・内側へ変位し、頭蓋骨は前頭椎の一番・二番のいずれか、もしくは両方が後方へと変位する。
また、仙骨が左へ斜転（左へ傾く）すれば、腰椎は後側から見て英語のCの字に側弯する。この場合、胸椎はそのまCの字に側弯し首を左に傾げるか、胸椎を逆Cの字に側弯させてバランスを取る。（この場合、腰椎自体は左捻転を起す形となる。結果、左側の坐骨神経の異常伝達をおこす（痛み・しびれ等）、これらを仙骨の変位による代償と呼んでいる。

つまり、仙腸関節や腰椎だけの変位を矯正しても、代償で歪んでいる腰以外の部位の矯正も同時にしないといけないと、結果として腰痛は治らない中途半端な矯正と言える。

腰痛は「仙骨のズレ」「神経の牽引」抜きには原因を説明できない。ましてヘルニアがあるかないか、狭窄しているかすべっていないか、ただでは説明はできない。また、腰椎や骨盤の一部の調整だけではよくはならないといえよう。

待望の新DVD発売中！

プログラム開発者の日野秀彦が出演し、原因と対処法を詳しく解説しています

背骨コンディショニング アドバンス編(1)

日々更新されている新しい体操・筋肉トレーニングはもちろんのこと、ベーシックDVDに収録しきれなかった肩や首のエクササイズを紹介。背骨コンディショニングの開発者・日野秀彦本人による背骨コンディショニング・メソッドの解説・レクチャーも収録されています。

収録内容

1. 背骨コンディショニングとは？
 - ・プログラムの目的
 - ・今回のDVDの特徴
 - ・背骨コンディショニングの3要素
2. レクチャー
 - ・背骨と脊髄
 - ・仙骨の斜転と神経の牽引
 - ・神経の異常伝達
 - ・代償 側湾・姿勢不良
 - ・肩こり・頭痛・手根管症候群の正体
3. 検査
 - ・首・肩・腰の検査
4. エクササイズ
 - ・エクササイズについて
 - ・頸椎・胸椎・肩のコンディショニング
 - ・仙腸関節・腰椎・股関節・膝関節のコンディショニング
 - ・神経ストレッチ・筋力トレーニング
 - ・胸椎・仙腸関節・仙骨の矯正
5. エクササイズ後の検査
6. クラス紹介



ご購入方法は2通り

1 お近くの教室でインストラクターより受け取り
→お近くのインストラクターへお問い合わせください。
*施設により、直接の受渡しが禁止されている場合は「ご自宅に郵送でお届け」にてお願いいたします。

2 ご自宅に郵送でお届け 送料350円

info@sebone-c.org まで 以下の内容を記入してメールを送信
・アドバンスDVD注文 ・お名前 ・郵便番号 ・ご住所
・電話番号 ・紹介を受けたインストラクター名
*協会事務局より確認メールが届きます。
*お電話でお申込の場合、011-886-1111 まで。折り返しご連絡を致します。



背骨コンディショニング アドバンス編①
DVD 3,500円（税込）

初めの方はコチラ
背骨コンディショニングベーシック2010
DVD 3,500円（税込）

監修：日野秀彦
製作・著作：背骨コンディショニング協会

コチラも好評発売中！

お客様のお声をいただきました!!

ひざが痛いので参加させて下さいました。まだ2ヶ月程ですが、ひざはわりと楽になりました。簡単な体操、ストレッチがめりかに回ると気持ちいいです。おしゃべりも楽しくていいですね。ありがとうございます。

★50代 女性

先生の体操が、★40代 女性
よりかえりていいですね。

肩の健康もなくなり年齢が上がるといって、体操の経験が何となく支えながら上げています。またまた参加したいと思っております。

★K様 70代 女性

体操がとて軽くなりました。

★60代 女性

日頃運動不足なので週一回身体中伸ばして頂く気持ちいいです。

★50代 女性

肩の頭痛が少し楽になりました。もう少し長い時間したいです。

4ヶ月目に

体と関節がより体温がupした感じで体が軽くなりました。おしゃべりも楽しいです。

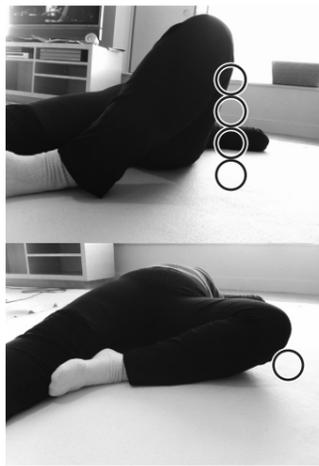
★K・T様 70代 女性

入りやすくて面白いです。1年後の発表会を楽しみにしています。

★N様 60代 女性

先生のおかげで元気になりました。

★70代 女性



表面から続く。佐「すくくはないですよ。風邪のときは休んだりしましたし、家での体操は症状がつかないときしかやらないです。でも、とくかく続けました。あと、インストラクターをつけたことも大きかったです。一人で行って続けないと、誰か見てくれる人がいると、気持ちが変わりますから。」

■今、思っていること
質「一年前から良くなってこれたので、今の調子はいかがですか？」
佐「痛みはなくなりました。二年前の冬までは、寒くなると痛みが出ましたが、今は無理して歩き過ぎなければ大丈夫です。とにかく、足がひらくようになって、うれしいです！」
日野「これは佐藤さんの努力の結果です。現在の骨の状態は、仙骨は少し出ている

程度になっていきます。左の写真を見て下さい。最初は股関節が写真上位しか開かなかったのが、今では写真下位まで開くようになりました。(カルテに書かれていた測定に基づいた再写真です) 質「まさに継続の力ですね。同じような症状の方に、何かメッセージなど、いただけますでしょうか？」
佐「大変ですけど、とにかく続ける！ということでしょうか。まだ、私も歩き方が普通に戻ったわけではないですが、もう少しよくなったら海外旅行に行くのが夢と、密かに楽しみにしています。」

■最後に うれしい報告
実は、このインタビューは昨年に行われたのですが、後日談として先日、佐藤さんからうれしい報告が来ました。佐藤さんからは、この夏、念願の海外旅行に出かけられるということでした！
佐藤さん、取材にご協力いただきありがとうございます。佐藤さんの努力と叶った夢の報告に目を熱くしながら結びとさせていただきます。

この体験談が、あなたの快適な毎日のお手伝いになりますように。各所で開催している背骨コンディショニングの教室をぜひ覗いてみてください。

▲仰向けに寝て膝を曲げた姿勢で、股関節の開き具合を比較

Instructor's Profile

～全国のインストラクターを順にご紹介します。



川田 あつ子 (かわだ あつこ)

- 活動場所……ゆうゆう高円寺南館、板橋区中台ふれあい館、昭和の森カルチャーセンター、都内スポーツクラブ等で不定期開催
- 活動内容……背骨コンディショニンググループ体操、Be FREE DANCE、Hip Hop、介護予防運動、セミナー講師、大学非常勤講師、振付師
- 好きな食べ物……納豆以外、食べられる物は何でも好きです♪
- 趣味……オフロードバイクでツーリング、山登り、そしてDance!
- 出身地……神奈川県で生まれ、東京・高円寺
- 健康の為に気をつけていること……カラダからの声を素直に受け入れること。
- 指導してきてよかったと思うこと……効果を感じて喜んで下さったお客様の声が聞けた時。
- 背骨のときにお勧めBGM……無音が殆どですが、音を使う時は、BossaとJazzです!



石原 康恵 (いしはら やすえ)

- 活動場所……向陽スポーツ文化クラブ、セブカルチャークラブ 橋本、調布市北部公民館、コナミ府中・調布・稲城、メガロス立川・調布
- 活動内容……背骨コンディショニンググループ体操、エアロピクス、アクアピクス、ピラティス
- 好きな食べ物……タイ料理、アボカド、甘味
- 趣味……サッカー観戦、たまのランニング、たまの一人飲み
- 出身……長野県 茅野市
- 健康のために気をつけていること……バランスよく食べる、プラス思考を心がける
- 指導してきてよかったと思うこと……お客さまの体が楽になったと喜んで頂いた時、自分のコンディショニングになる事
- 背骨のときにお勧めBGM……ヒーリング系、ジャズ、ボサノバなど

背骨コンディショニングとは?

「ゆるめ」「矯正」「筋力向上」の三本柱で背骨の歪みを改善し、諸症状の緩和・改善を目指すプログラムです。集団で行うグループ体操と、個別の矯正・体操指導があります。体操はとても簡単ですが、驚くほど効果的!ぜひお近くの会場へお越しください。

北海道

- パ: 厚別青葉のまち
- パ: プリンホテル・国際館パミール
- パ: ホテルニューオータニ札幌
- パ: サッポロファクトリーフィットネスクラブ
- パ: グ: 札幌市厚別北地区会場
- パ: グ: 札幌羊が丘教会 (無料)
- パ: グ: 札幌中島体育センター
- パ: グ: 札幌市南区体育館
- パ: グ: フィットネス&スパパル札幌
- パ: グ: スポーツクラブNAS札幌
- グ: アベニールフィットネススクール
- グ: 札幌市厚別西地区センター
- グ: 札幌市厚別南地区センター
- グ: シルバー活動センター
- グ: ピラティススタジオ ポディソウル
- グ: 札幌市月寒体育館
- グ: 札幌市豊平区体育館
- グ: 札幌市すみかわ地区センター
- グ: 札幌市白石区体育館
- グ: JOYFIT帯広西
- グ: ピラティススタジオポディソウル ポルト会場
- グ: 札幌市豊平公園温水プール
- グ: 江別市東野体育館

関東

- パ: ヒルトン東京 (新宿)
- パ: 府中グリーンプラザ
- パ: レプトス(世田谷)
- パ: 代々木上原ホトリピックサロン
- パ: あざみ野大橋スタジオ
- パ: 川崎ホテルタートルヒルズ
- パ: 音楽スタジオ青蘭第2スタジオ(阿佐ヶ谷)
- パ: 自由が丘ソフィアフィットセラピーカレッジ
- パ: ダンス・フィットネススタジオAT(下高井戸)
- パ: 後楽園スポーツクラブ(山梨南アルプス市)
- パ: ティップネス明大前
- パ: ティップネス中野

- パ・グ: コナミスポーツクラブ荻窪南口
- パ・グ: コナミスポーツクラブ府中
- パ・グ: コナミスポーツクラブ調布
- パ・グ: 小金井市民交流センター
- パ: 吉祥寺第一ホテル・ワミュージズ
- グ: 向陽スポーツ文化クラブ
- グ: 板橋区赤塚体育館
- グ: 板橋区中台ふれあい館
- グ: コナミスポーツクラブ稲城
- グ: コナミスポーツクラブ渋谷
- グ: コナミスポーツクラブ一橋学園
- グ: コナミスポーツクラブ品川本店
- グ: コナミスポーツクラブ本店八王子
- グ: コナミスポーツクラブ武蔵境
- グ: コナミスポーツクラブ東大島
- グ: 青山グランサイズ
- グ: セブカルチャークラブ武蔵境
- グ: セブカルチャークラブ北砂
- グ: ゆうゆう高円寺南館
- グ: 日野集会所
- グ: 桃園区民活動センター (中野)
- グ: 調布市文化会館たづくり
- グ: 調布市北部公民館
- グ: 昭和の森カルチャーセンター
- グ: 杉並産業商工会館
- グ: 横浜市港南区センター
- グ: 協栄スポーツクラブ十日市場
- グ: 鎌倉生涯学習センター
- グ: 横浜市青葉スポーツセンター (市が尾)
- グ: 川崎市幸スポーツセンター
- グ: 鎌倉市玉縄学習センター
- グ: つきみ野カルチャーセンター
- グ: セブカルチャークラブ橋本
- グ: セブカルチャークラブ溝の口
- グ: 和光総合体育館
- グ: コナミスポーツクラブ武蔵浦和

- グ: コナミスポーツクラブ川口
 - グ: ヨークカルチャーセンター津田沼
 - グ: 甲府市中央公民館
- ### 関西
- パ: ヒルトン大阪 (梅田)
 - パ: MAIN BAR (芦屋)
 - パ・グ: 淡路福祉生活支援センター
 - パ・グ: 阿倍野スポーツセンター
 - グ: スペースR (芦屋)
 - グ: ゲンゼスポーツクラブポートウェーブ西宮
 - グ: スタジオフェアレディー (西宮)
 - グ: ピラティススタジオ11lalala (西宮)
 - グ: セブカルチャー八尾
 - グ: パナシア桜ノ宮
 - グ: スタジオfiveF 中百舌鳥
 - グ: 東成スポーツセンター
 - グ: スポーツクラブNAS大阪ドームシティ
 - グ: 生野屋内プールスタジオ
 - グ: 東住吉区桑津会館

- グ: グループ体操実施会場
 - パ: 個別矯正 (パーソナル) 実施会場
- 問い合わせ: 背骨コンディショニング協会
・TEL 011-886-1111
・E-Mail info@sebone-c.org
・WEB SITE <http://sebone-c.org/>

歪んでいる関節はかたくなってしまいます。十分にゆるめの体操を行い、矯正されやすい体を作ります。

背骨のゆるめ



一人で行える矯正とペアで行う矯正があります。「個別矯正」では、インストラクターが背骨をやさしく整えます。

筋力向上



矯正

