

**2ヵ月で腰痛が全く気にならなくなり、  
不安が消失**

**痛みのない体づくりが  
可能となるノウハウ**

**慢性腰痛解消  
の教科書**

# 腰痛が悪化してゆく現実

好発年齢

(かかりやすい年齢)

腰の凝り  
腰椎分離症

ギックリ腰  
慢性腰痛

腰椎椎間板  
ヘルニア

腰部脊柱管  
狭窄症

腰椎圧迫  
骨折

10～20代

20～40代

40～50代

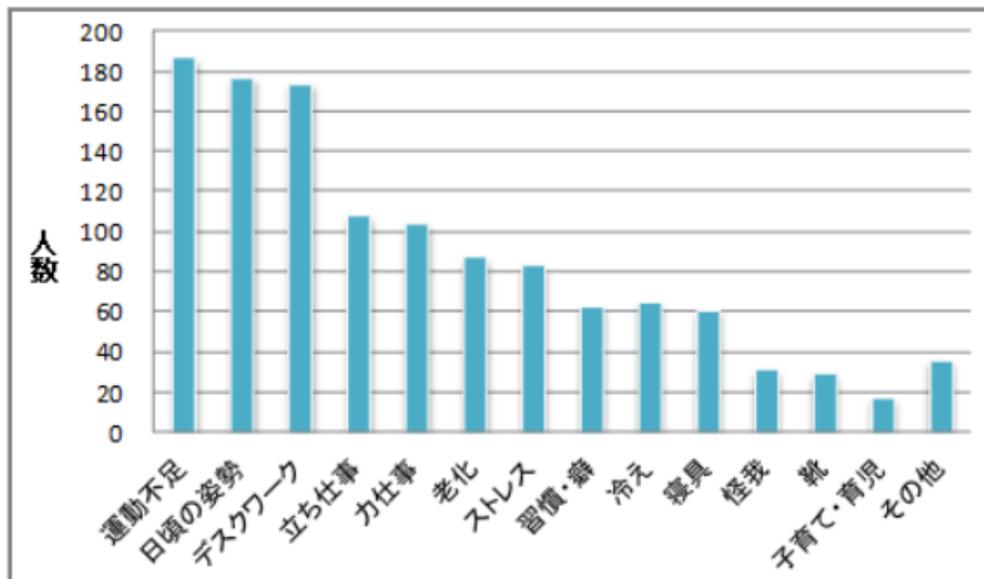
50～70代

70～80代

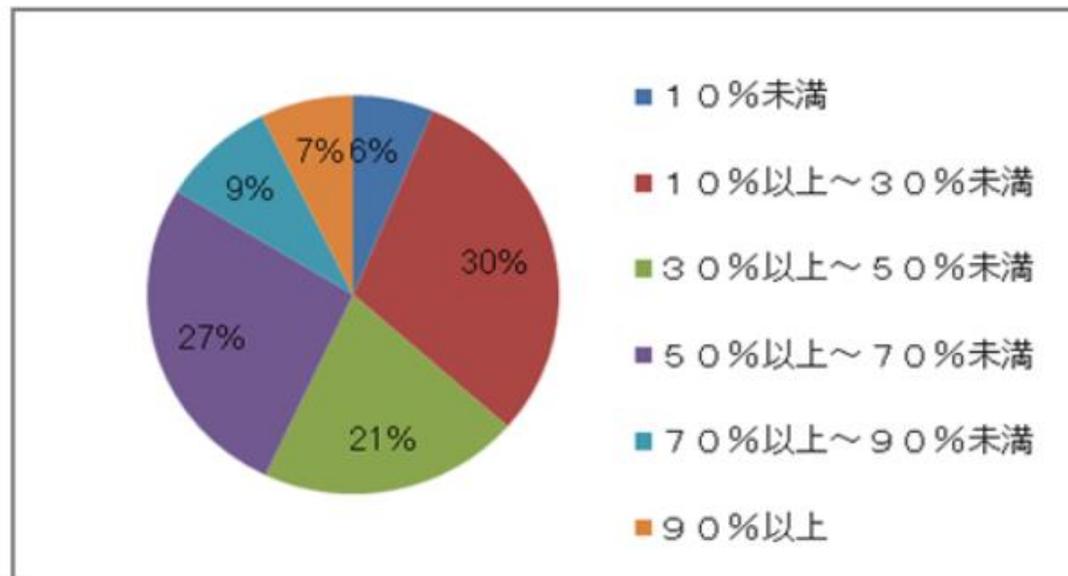
# 腰に関するアンケート調査

## 腰痛の辛さで仕事の効率は平均40%以下

Q1. あなたの腰痛の原因について  
当てはまるものをあげてください(複数回答)



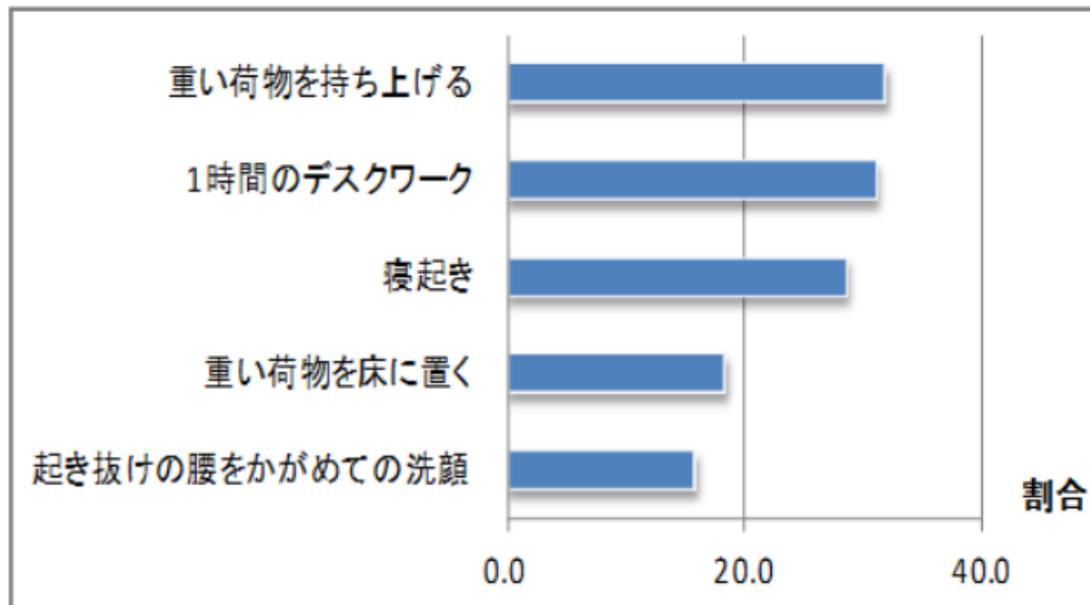
Q2. 腰痛がひどくなると仕事の効率ほどの程度と感じますか？  
(数値回答)



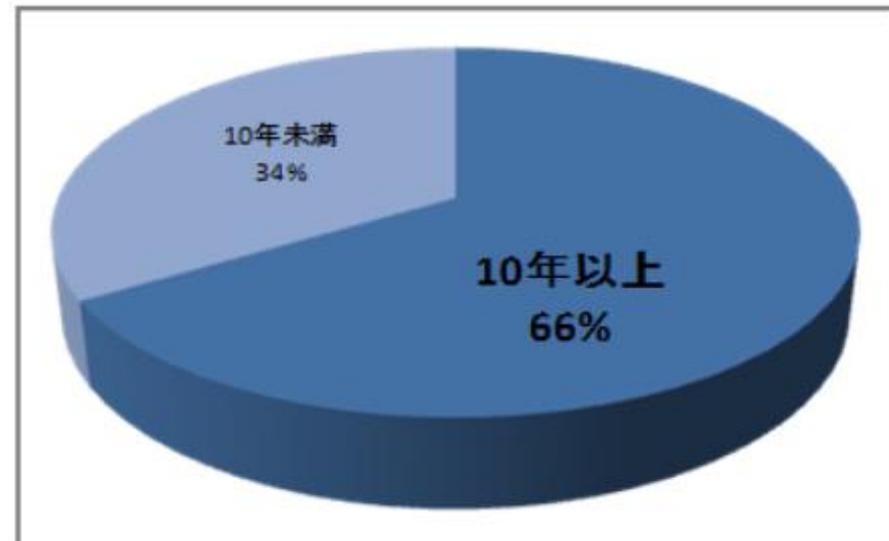
株式会社ファンケル：20～60代男女800名に対する調査

# 腰痛が解消されていない現状

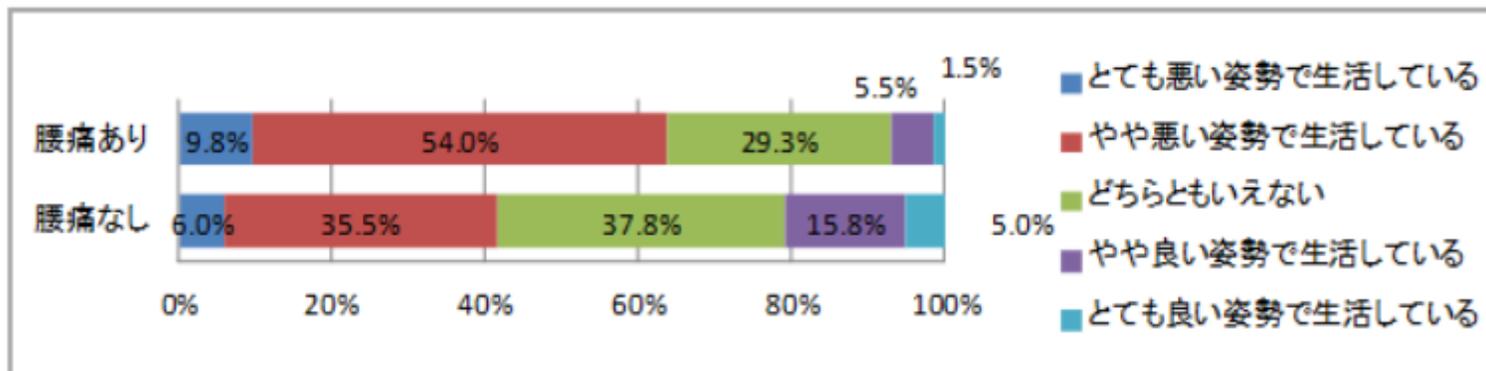
Q3.我慢できないほど腰の痛みを感じるシチュエーションは？  
上位5位抜粋（複数回答）



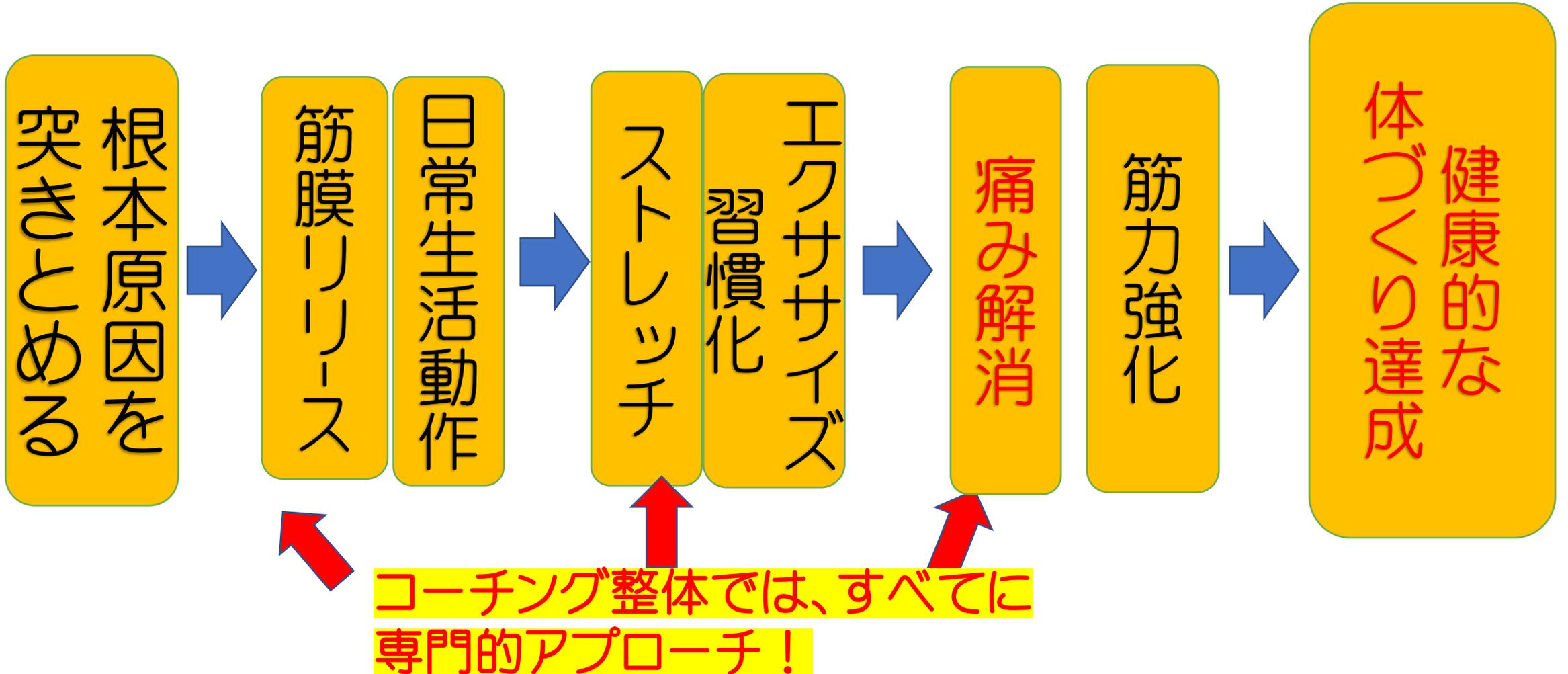
Q4.あなたの腰痛との付き合いは何年くらいになりますか？  
(数値回答) (30代以上の男女)



Q6.「あなたの普段の姿勢は？(数値回答)」



# 根本原因を解消する5ステップ法の紹介



# この方法が成果を出している理由

- 脊椎外科病院リハビリの最先端プログラムとして使用していた。  
腰痛、ヘルニア、脊柱管狭窄症など、20年間、約6万人の実績。
- 現在でも整体院にて用い、さらにオンラインでも数々の成果を上げているプログラムである。
- ただ一つの方法ではなく、段階を経て痛みの軽減、そこから筋力、体力アップ、再発予防の道しるべとなっている。
- ハードなトレーニングではなく、効果を体感しながらステップアップしてゆけるので継続できる。

# 私の経歴

- 国家資格「理学療法士」
- 春陽会中央病院、参宮橋脊椎外科病院リハビリの最先端プログラムを開発。

腰痛、ヘルニア、脊柱管狭窄症など20年間、約6万人の実績。

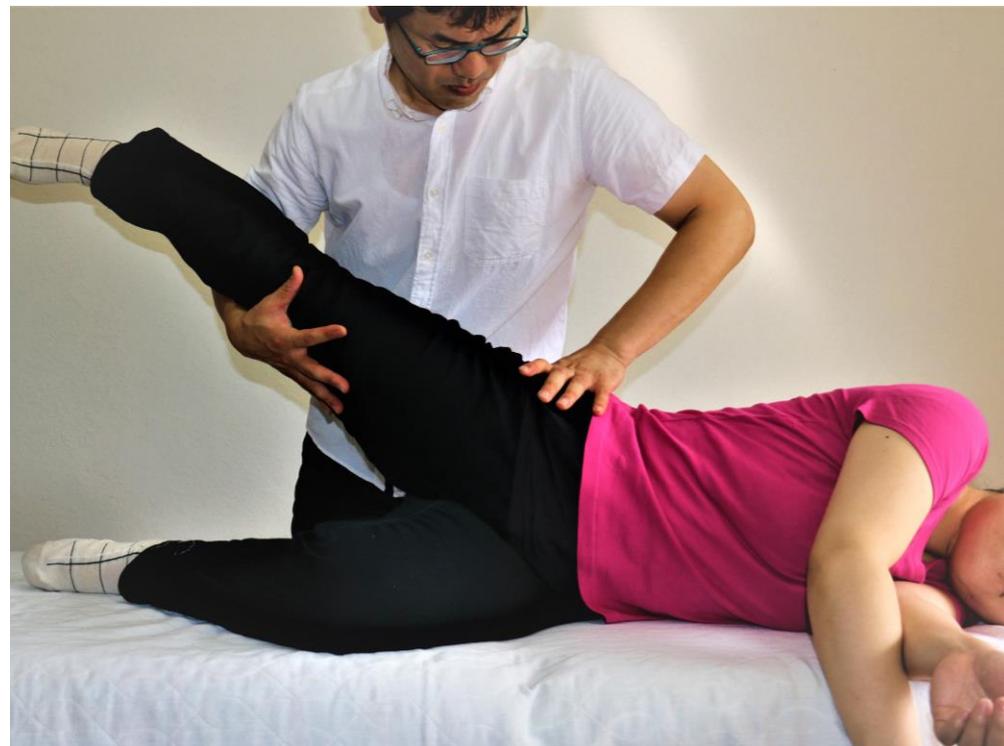
現在でもリハビリ機能訓練室へ非常勤勤務している。



# 渋谷区代々木上原 整体院「コンディショングkinada」

現在、整体院「コンディショングkinada」4年目、さらにオンライン整体でも数々の成果を上げている。

・鹿兒島、長野、千葉、神奈川、埼玉、高知、米国、イギリス、中国など全国に留まらず世界中から来店。



# 私の経歴

・世田谷タウン情報誌  
「世田谷ライフ」  
にて世田谷プロフェッ  
ショナル  
として掲載

2020 No. 72

## 世田谷ライフ

m a g a z i n e

エムック4539  
世田谷ライフ  
発行

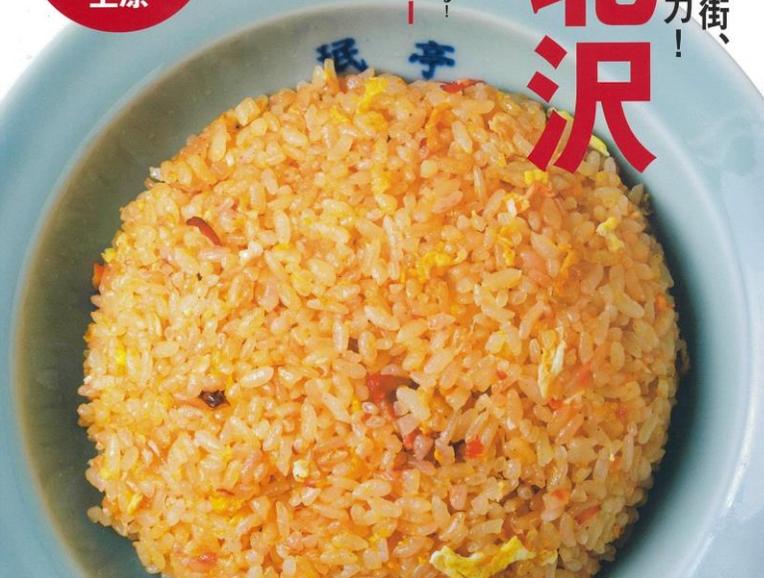
# 下北沢

深化し続ける街、  
シモキタの底力！

鈴なり横丁や隠れ家バーで  
超・ニースな夜を  
世界が認めた味に迫る！  
シモキタ・チャイナウォー！

あの名店の復活物語  
下北沢のカレーは  
系統で30軒から選べ  
美味しい新店  
がたっぷり掘り下げました

第2特集  
東京の  
グルメシーンを  
リードする街  
代々木  
上原



# PROFESSIONALS

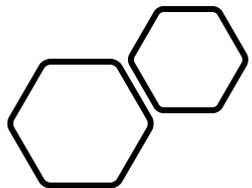
世田谷の街に根差したあらゆるジャンルのプロフェッショナルたちが  
日々のお悩みをスッキリと解決いたします！

Theme **CONDITIONING**

痛みのない身体づくりを徹底サポート



肩こりや腰痛はいつだって悩みの種。マッサージや湿布は一時的に効くものの、翌日には痛みが再び……、という人は多いはず。そんな不調は『コンディショニングkinada』で解決！ 理学療法士の資格を持ち、整形外科に16年勤務した喜名田さんが目指すのは、痛みのない身体作りのプログラム。ヒアリングをもとに豊富な知識で、痛みの原因を明らかに。筋力、関節、呼吸、姿勢アライメントなど、表面的な痛みの部位に隠れた、さらに根本の原因を取り除く。施術の腕はもちろん、丁寧なアフターケアも多くの支持を集める。



# 私の経歴

・社会人バレーボールチーム  
「鹿屋凜クラブ」  
「弓張クラブ」  
スポーツトレーナーを  
5年間歴任



# 私の経歴

- 健康体操教室  
「しぶやわくわく健康クラブ」を4年  
「メタボシェイプアップ教室」を6年開催



オンラインコーチング整体  
でも、すでに多くの実績

オンライン  
コーチング整体  
腰ヘルニア感想



背中  
の痛み  
自宅に  
いながら  
解消する  
方法



ヘルニア、  
狭窄症  
オンライン整体  
口コミ

病院にかかっても治りませんでしたね、ストレッチとかいろいろ教えて頂いて、劇的に良くなった。

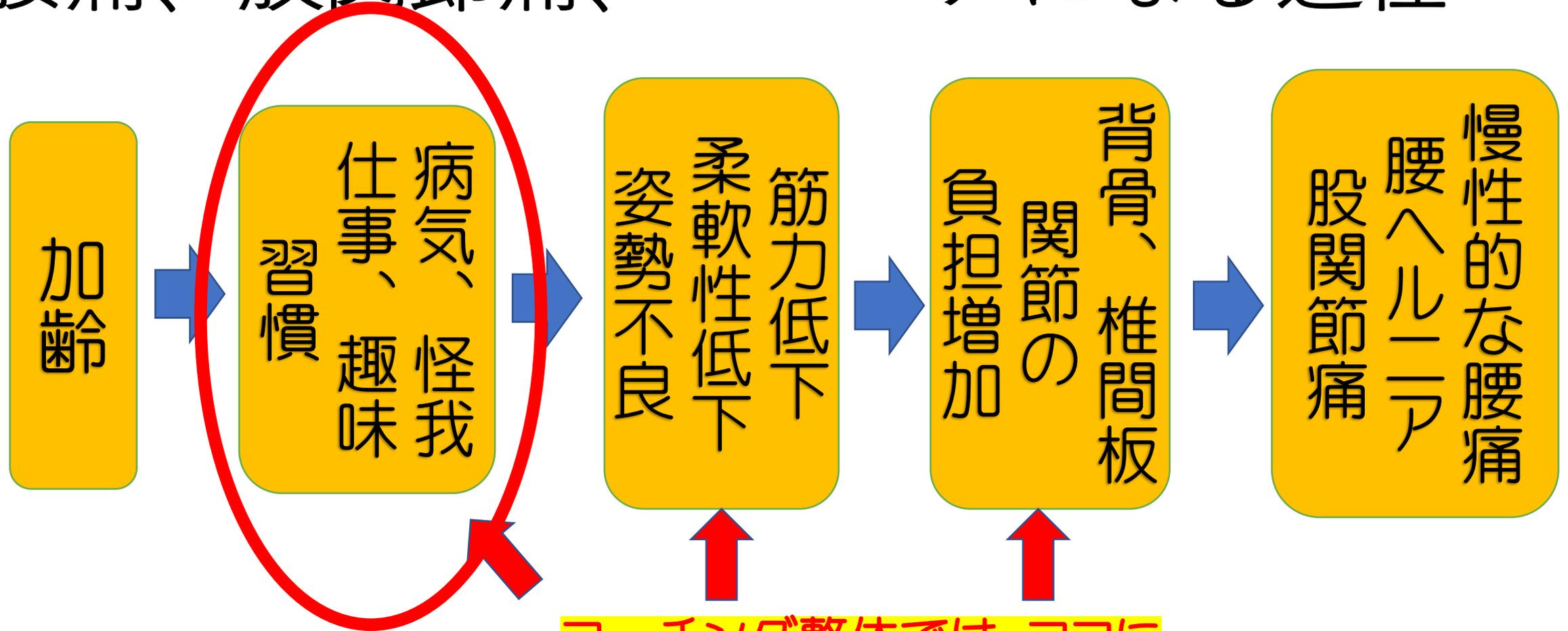


**× 腰痛の原因は腰のどこ？**

**○ 腰痛の原因は腰にない。**

- **改善へのステップについて**
- **まずは根本の原因は？**

# 腰痛、股関節痛、ヘルニアになる過程



コーチング整体では、ココに  
専門的アプローチ！

# あなたの体の履歴から、根本原因を導き出します。

- 手術創(癒着、切除、剥離)
- 骨折(ギプス固定、筋腱の損傷)
- 事故(むち打ち、損傷)
- 足首捻挫、靭帯損傷  
(ギプス固定、松葉杖使用)
- 喘息、肺炎(呼吸パターン変化)
- アトピー(皮膚の柔軟性低下)
- スポーツ(ハードなトレーニング、怪我、左右非対称)
- 先天性股関節脱臼
- 婦人科疾患
- 便秘、下痢
- その他



これら過去の経歴が、現在のあなたの筋膜のゆがみ、関節の拘縮、姿勢悪化をもたらします！

# 痛みの原因となる事例1



## 過去、現在のお仕事

- ・立ち仕事、デスクワーク、重量物運搬など
- ・通勤で電車で長時間立って満員電車(長時間立つ)

→足の筋肉の疲労、硬化

- ・海外、遠方出張が多い。(飛行機、新幹線、車の運転)

→エコノミ症候群の前段階→足の疲労、硬化

- ・妊娠、出産、育児、婦人科疾患(体型、女性ホルモン変化)

→姿勢変化、筋力低下、育児疲労、ホルモンバランス変化

## 痛みの原因となる事例2



・ピアノ、楽器の演奏、歌(手や肩のコリ、口呼吸パターン)

→肩凝り、首凝り

・歯の治療歴、顎関節症、

→顎、首の筋肉疲労

・水泳歴(口呼吸)、喘息、肺炎歴(首肩で呼吸)

→首肩凝り

# 痛みの原因となる事例3

- ・ 過去の手術の痕跡（外科内科でもなんでも）
- ・ 薬の服用歴（抗がん剤、ステロイド、女性ホルモン）
- ・ 過去の骨折、捻挫（ギプス固定）
- ・ 事故歴（むち打ち）
- ・ ダンス、バレエ、体操歴（過剰な柔軟性、つま先立ち）
- ・ うまれつき股関節脱臼

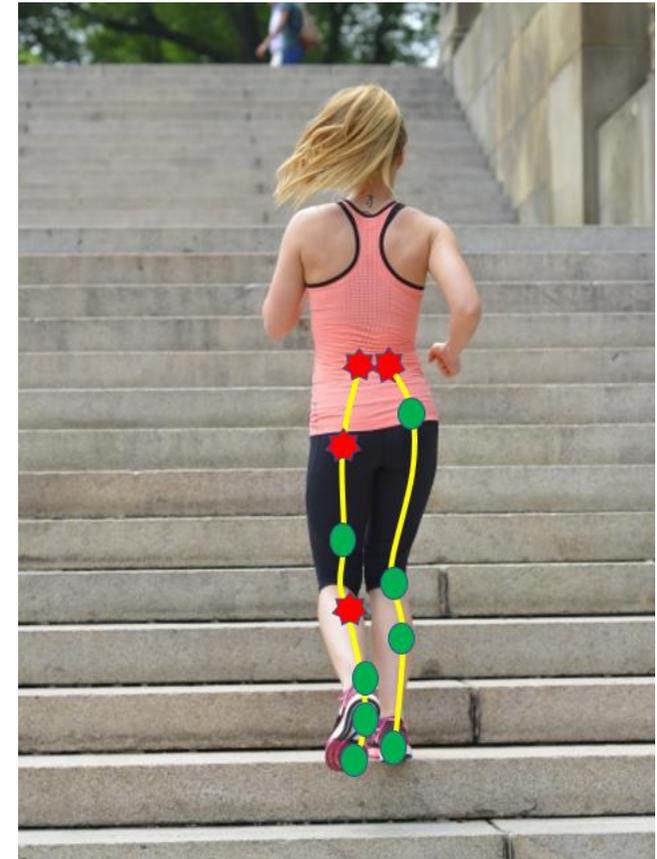


# 痛みの原因と、痛みの部位は違う。

**例：長時間立ち仕事、満員電車、バレエ、足の捻挫歴、足の疲労、筋膜の硬化→股関節硬くなる→姿勢不良→腰痛ヘルニア**

**例：長時間のデスクワーク、海外出張**  
下半身の筋力低下、筋膜の硬化→股関節の硬化→姿勢不良→腰痛ヘルニア

**例：妊娠出産、婦人科疾患、抗がん剤、ステロイド、更年期**  
エストロゲンの増減→手足末端の筋膜の硬化→肩凝り腰痛手足のしびれ



# 腰痛、股関節痛、ヘルニアになる過程



コーチング全体では、ココに  
専門的アプローチ！

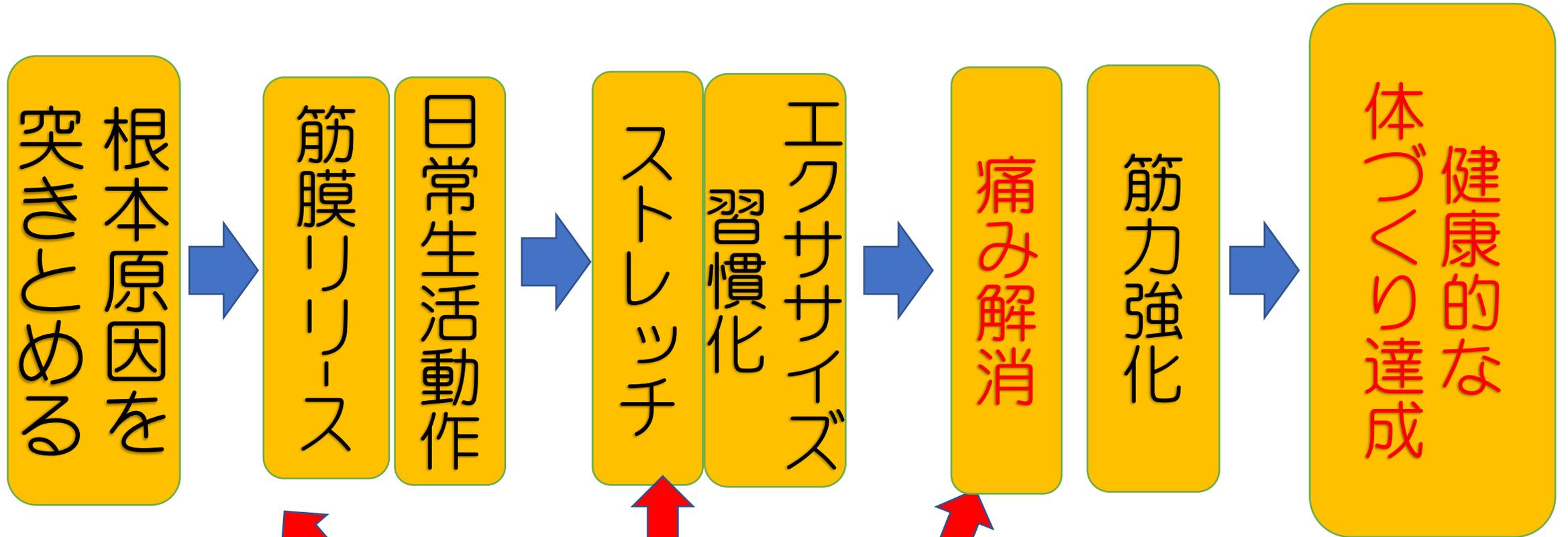
# 姿勢検査、柔軟性検査、筋力検査



立っている姿勢、前、横、XO脚、  
前屈柔軟性、後屈柔軟性、  
しゃがみ動作、肩、首の可動域  
スクワット

片足立ちバランス、  
つま先立ち

# 根本原因を解消する5ステップ



オンライン整体では、すべてに専門的アプローチ！

# ただマッサージやストレッチをすればいいわけではない。

- マッサージではその場は良くてもまたすぐ凝りや痛みが戻ってしまう。
- テレビやネット、動画で行っている筋膜リリース法そのままやってもいいのかわからない、かえって痛くなった。あっているのかわからない。
- テレビやネットのストレッチはやっているけどそもそも必要なところが伸びていない。
- 開脚や美尻トレーニング、ホットヨガなど広告に踊らされ流行に流されている。これさえやれば良くなるという広告に惑わされている。

# ただ運動すればいいわけではない。

- 股関節が硬いまま、足関節が硬いままの運動  
ジョギングすることで体が温まる→調子がいいと誤認する  
→運動後に体が冷えるともう痛い。
- 腕立て伏せ、腹筋背筋、スクワットをする。  
これも筋膜が硬いままの運動→適切に力が入っていない。  
かえって姿勢不良  
→痛みは減ってゆかない。
- ヨガ→伸ばすだけでは筋膜は硬いまま、根本原因が変わっていない  
→痛みが減らない。
- 筋トレ、ジム→フォームややり方は真似ても、筋膜の硬さが取れていない  
→痛みが減らない。



# 痛みのない体づくりのプログラム例

**目標：痛みなく旅行に行く。5km痛みなく歩く**

- 筋膜リリース
- ストレッチ
- エクササイズ
- 1km歩く、1km×2回歩く、2km歩く、2km×2回歩く  
3kmと2km歩く、5km歩く。



**目標達成！痛みなく旅行に行く**

# 痛みのない体づくりのプログラム例

**目標：痛みなく仕事に集中したい。(デスクワーク)**

- 筋膜リリース
- ストレッチ
- エクササイズ
- 1時間に1回立って姿勢を変える。

**仕事の休み時間に1回筋膜リリース、1回ストレッチする。**

**自宅でも筋膜リリース、ストレッチ**

**半日で痛い→夕方痛い→夜は痛い→一日大丈夫**



**目標達成！痛みなく仕事できて集中できる。海外出張できる。**

# 痛みのない体づくりのプログラム例

## ・日常生活

デスクワークで1時間に1回は立って足首を回したり動かす。

朝は筋膜リリース5分、昼はストレッチ10分など、習慣にする。

座っているときにお尻にクッションを敷く。

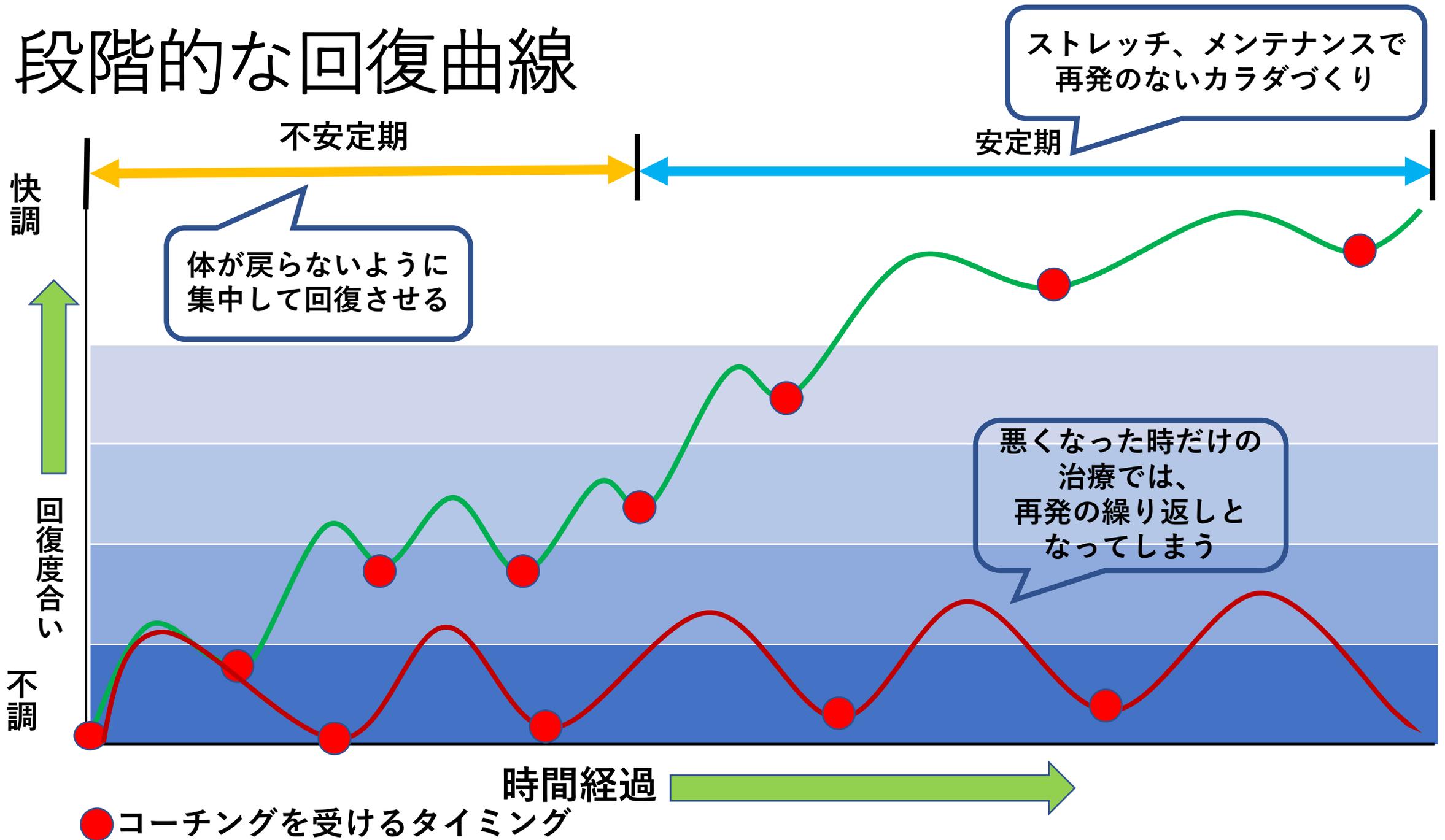
正しい姿勢をとリラックス姿勢を交互にとる。



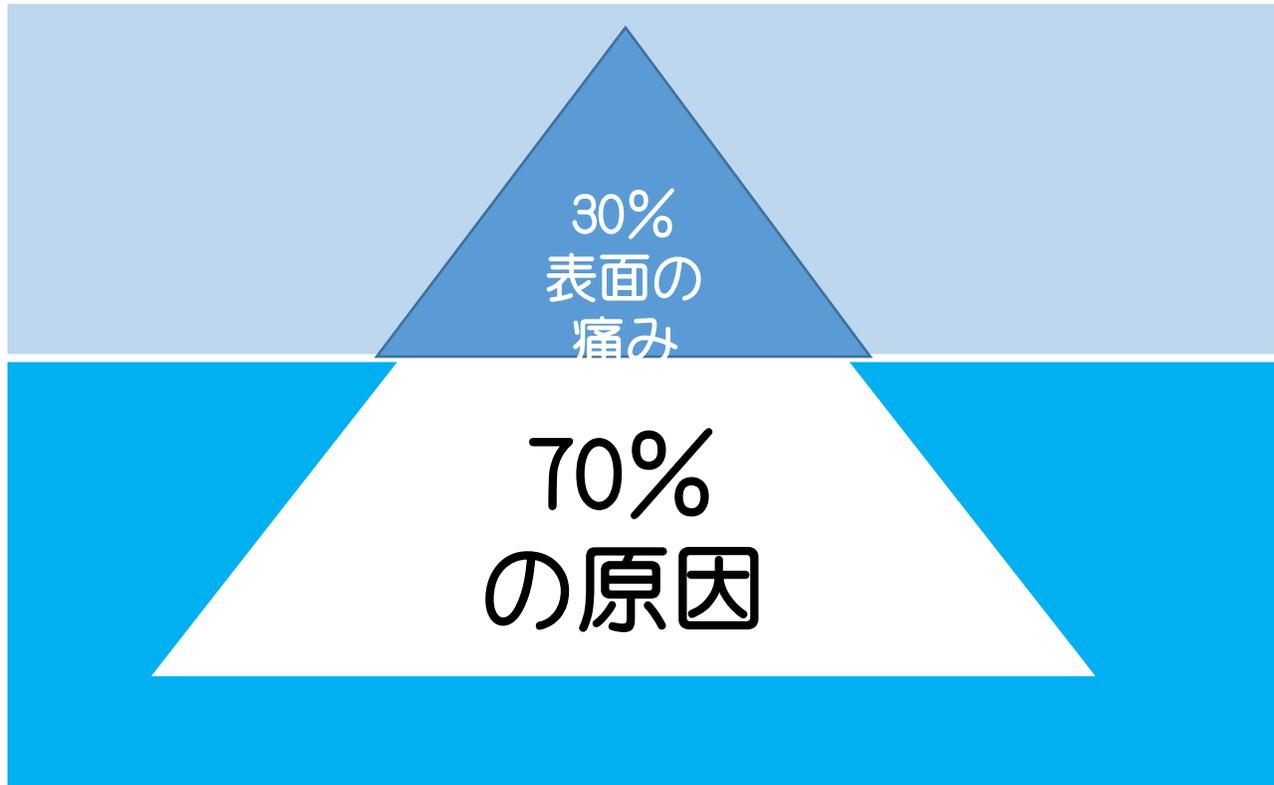
椅子に座る姿勢



# 段階的な回復曲線



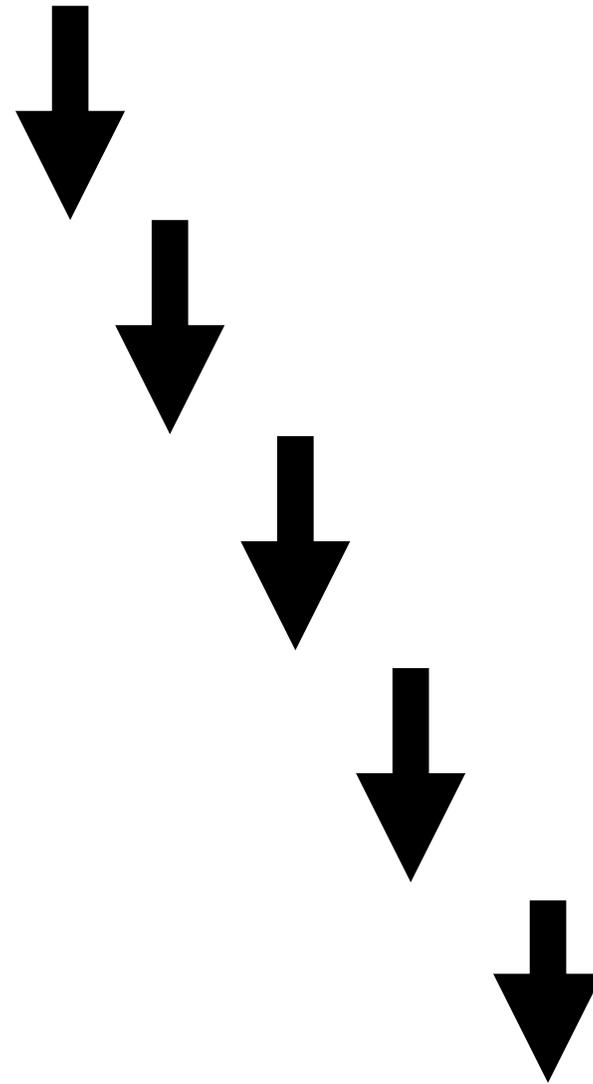
# 痛みは氷山の一角です。



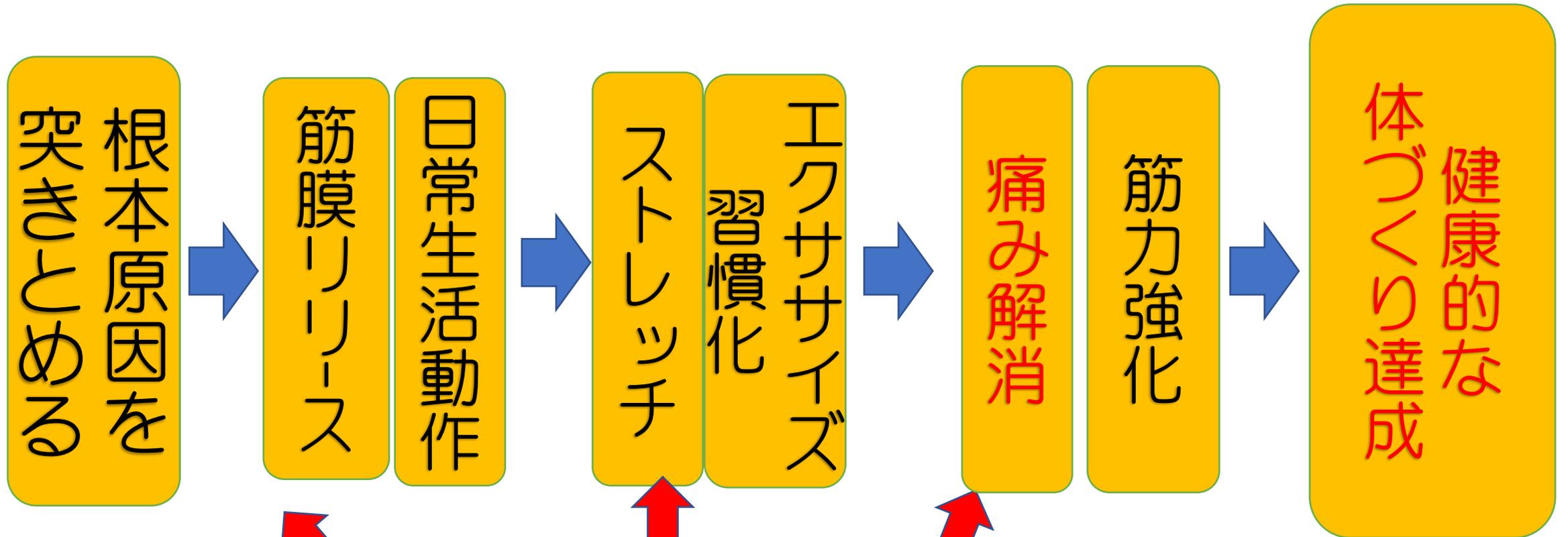
痛みが取れるのは、まだ3割の改善です。あと7割の原因が残っています。それは再発しやすい状況だと言えます。どこまで改善をめざすかは、今後どうなりたいかによります。

# 痛み、しびれの回復の流れ

5. 鋭い痛み
4. 軽い痛み
3. 鈍い痛み
2. 違和感
1. 消失



# 根本原因を解消する5ステップ



オンライン整体では、すべてに専門的アプローチ！

2ヵ月で腰痛が全く気にならなくなり、  
不安が消失

痛みのない体づくりが  
可能となるノウハウ

**慢性腰痛解消  
の教科書**

# オンライン個別相談会を行っています！ あなたの根本原因を探します。



- あなたの**根本原因**を探ります。
- あなたの**姿勢検査、柔軟性検査、筋力検査**を実施
- あなたの根本原因に対する**筋膜リリース法**をお伝えします。
- **パーソナル講座のご案内**

## さらに先着5名さまに6大特典として

- **筋膜リリース**の効果を高める3つのコツ
- **腰痛体操**でやってはいけない事。
- **坐骨神経痛**を解消する方法
- 痛みを感じる**脳の仕組み**について
- 意外と知らないしゃがみ動作、**日常生活動作のコツ**
- 動的ストレッチのコツと自宅で効果を最大にする**エクササイズ**の**時間と回数**
- それぞれ動画プレゼント

# 個別相談お申込みの方は、

- この動画の後、  
お送りするLINEに登録いただき、  
そのLINEから「個別相談」  
とメッセージをお送りください。

それから・・・

あなたと今後も繋がっていただければと思います。  
そして、あなたにも体験して頂き、あなたの未来が  
いい方向へ進むように協力させてください。