

生涯健康で暮らすための 作業姿勢と動作フォームの改善プログラム



NIPPON SHISEIDO

一般社団法人 日本姿勢道

姿勢道の理念

生涯健康で働き続けるために

体に負担の少ない最適な姿勢と

体の使い方を全国民に普及させる。

未来の日本を担う若者や子供た

ちに、美しい姿勢＝佇まいと効率

的な動きの型を啓発し、日本人の

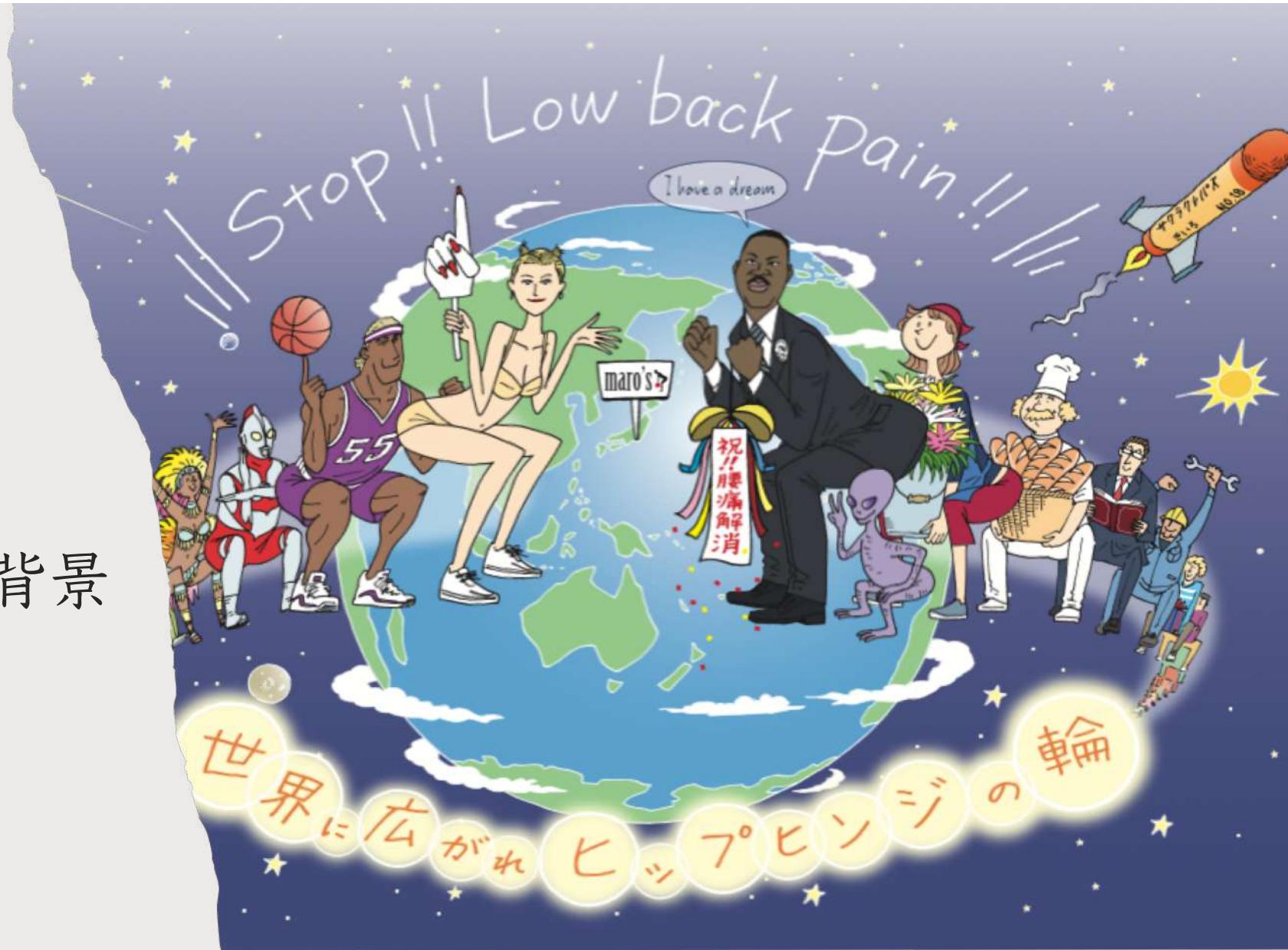
身体文化として根付かせていく。



NIPPON SHISEIDO



姿勢道を
立ち上げた背景



腰痛で21歳でプロサッカー選手を引退

私はプロサッカー選手だった時代に、椎間板ヘルニアによる坐骨神経痛に悩まされていました。評判の医療機関や治療院を紹介されると、どこへでも飛んで行きましたが、期待通りの成果は得られませんでした。また、医療機関で「なぜ腰痛になったのか？」という質問を投げても、納得のいく回答がもらえたことは一度もありませんでした。

足の痺れが悪化して21歳で現役を引退したのですが、その後も症状は改善されず、途方に暮っていました。

「いつか、この状態から救ってくれる人が現れるだろう」と、そんな淡い期待を抱きながら暮らしていました。



NIPPON SHISEIDO

そんな折、ジェフというアメリカ人の敏腕トレーナーと出会ったのです。

ジェフは、医療機関でさじを投げられた重篤な患者たちを次々と治してしまう凄腕のトレーナーでした。

彼は、患部に物理的なストレスを与えていた要因を、患者の姿勢や動作フォームのエラーから特定し、それが改善されるまで徹底的に体の使い方を指導していました。

なにか新しいことを足すのではなく、悪い癖を引いていかなければ、どんなに優れた治療や運動でも効果は期待できません。

患者に行動変容を促し、それを定着させることが何よりも大切です。

姿勢と体の使い方を最適化できたら、どんな症状であっても着実に改善させることができます。実際、私自身もそうやって腰痛地獄から抜け出すことができたのです。



NIPPON SHISEIDO

22年間でのべ51,000人の患者を診てきて想うこと

ジェフに師事した後、2002年に腰痛症に特化したスタジオを開業。以来、51,000人を越す患者を診てきましたが、本質的な原因が何気ない動作や姿勢の癖に潜んでいることに気づいている人は僅かです。多くの人は、医師に告げられた診断名＝結果だけを記憶して臆病になってしまいます。体を壊すまでのプロセスについては想像すらしません。

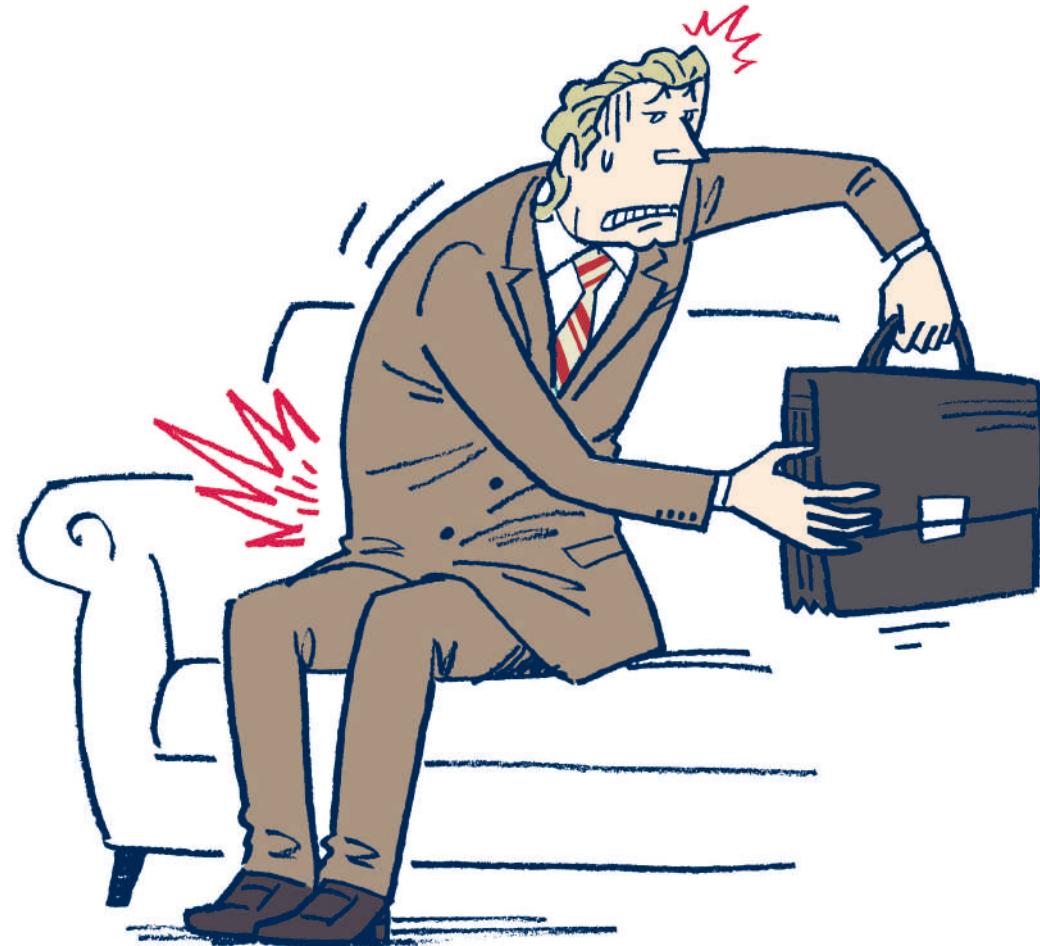
このような状況を根底から変える為には、予防医学的な知識とスキルを日本中に広めていくしかないと考え、その大切さを講演活動や出版、メディアを通じて訴えてきました。

より一層啓発活動に力を注ぐために、2021年5月に一般社団法人日本姿勢道を設立する運びとなりました。最適な姿勢と動作フォームのガイドラインを全業種に広めていきたいと考えています。



NIPPON SHISEIDO

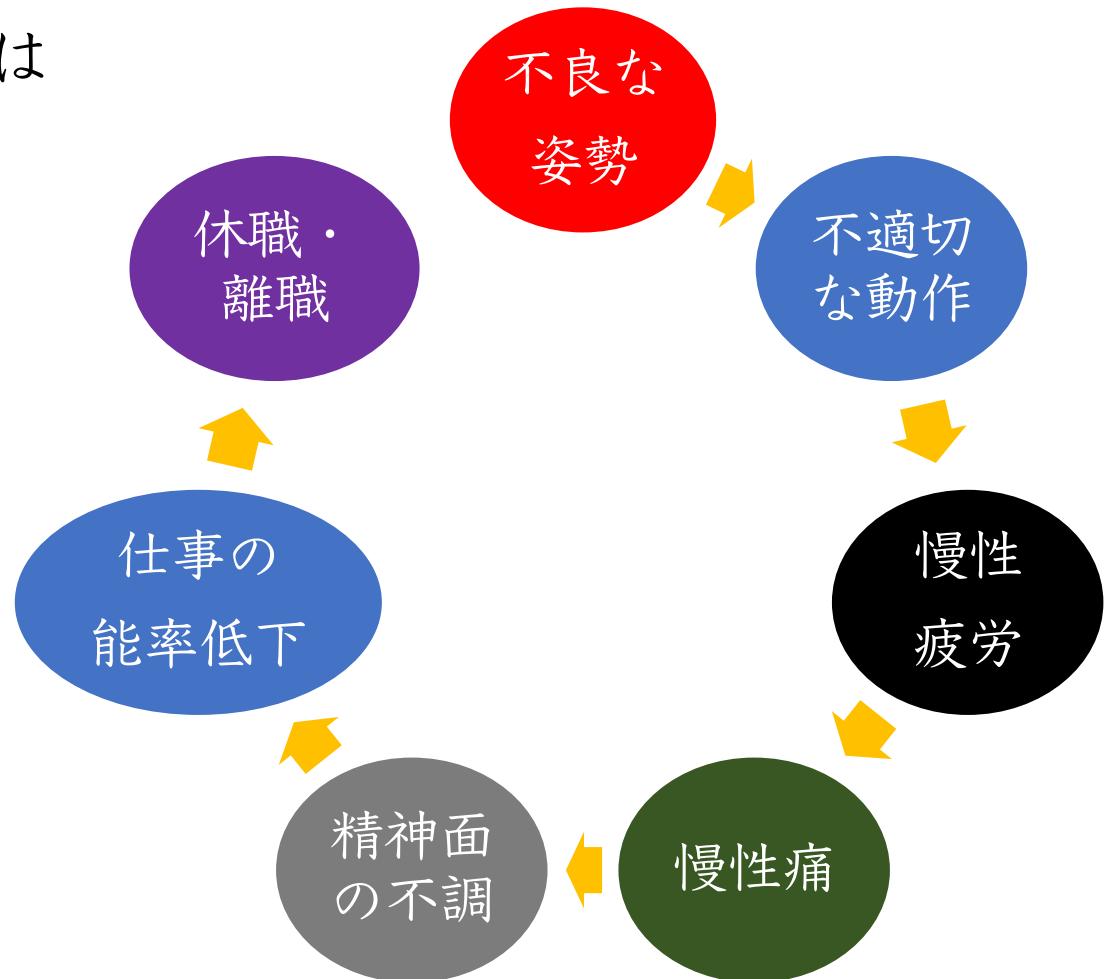
就労に潜む
身体的
リスクを知る



負のスパイラルから抜け出すには

不良な姿勢や誤った作業動作が定着すると疲労しやすくなり、休んでも疲労が抜けにくくなります。慢性疲労から首肩の凝りや頭痛、腰痛などに発展します。

仕事に対する意欲や集中力が低下し、仕事の生産性や能率が下がります。メンタルヘルスを推進するには、身体へのストレスを軽減することが不可欠です。



NIPPON SHISEIDO

痛みを放置すると慢性痛に発展する

体の痛みを3ヶ月以上放置すると、脳内で痛みの感じ方を増幅させるネットワークが強化され、10年以上も痛みが続いてしまうケースが多くなります。

心と体のコンディションは表裏一体であり、疼痛のコントロールが重要。

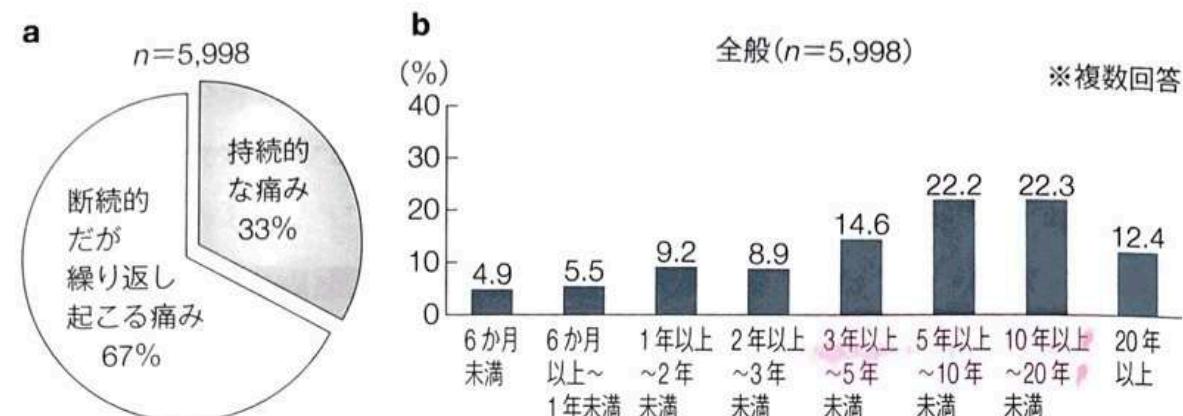


図 1-3 慢性痛患者の痛み状況(a)と、罹患期間(b)

出典：慢性痛のサイエンス（医学書院）

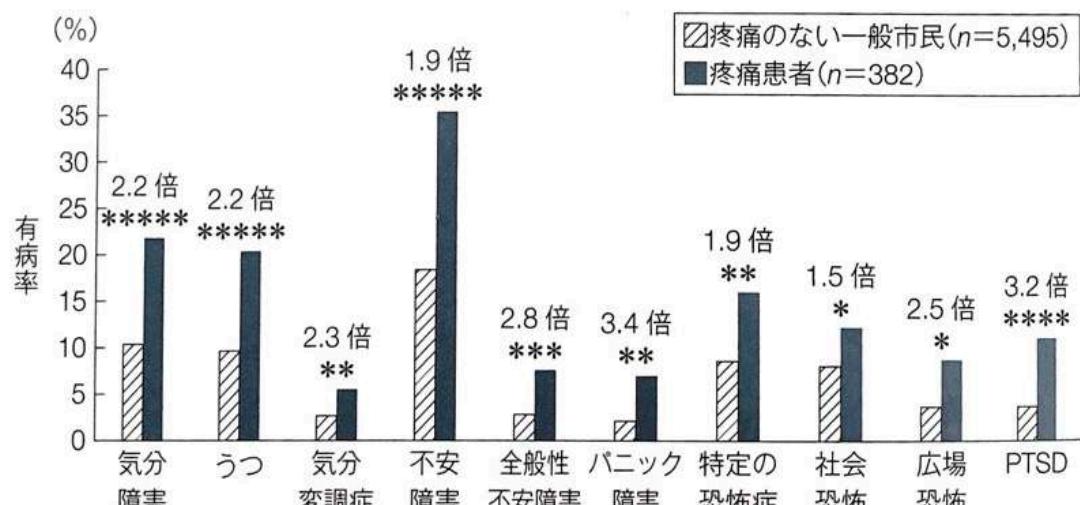


NIPPON SHISEIDO

体の痛みと精神疾患

慢性痛と精神疾患の伴病率を調査した結果、痛みを抱えている人は痛みのない人と比較して、気分障害、うつ、全般性不安障害、パニック、PTSDなどを発症リスクが2.2～3.4倍にのぼることが明らかになっています。

体の痛みを放置しておくと、やがて精神疾患へと進行してしまう可能性があるので、患部の負担を軽減する対策が必要です。



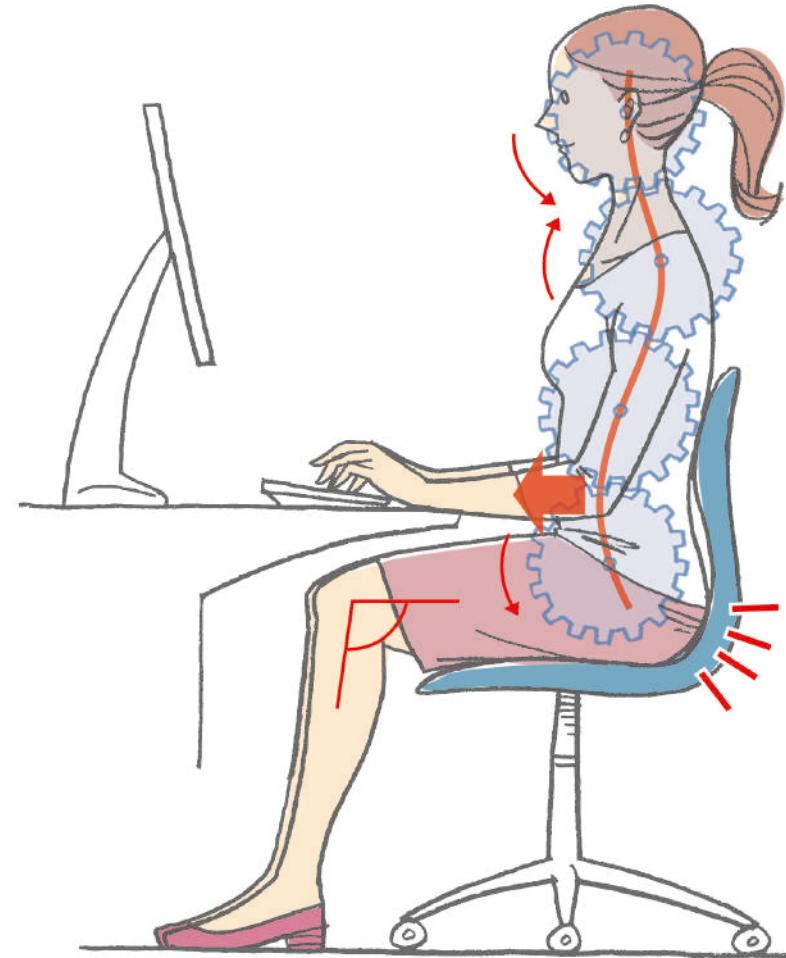
*P<0.05, **P<0.01, ***P<0.005, ****P<0.001, *****P<0.0001, χ^2 検定

図1-4 慢性痛と精神疾患の併病率

慢性痛患者(n=382)を対象に精神疾患の有病率を調べ、疼痛のない一般市民(n=5,495、男52%、女48%)における有病率と比較した。

出典：慢性痛のサイエンス（医学書院）

心と体が整う
姿勢道の
改善プログラム



全業種対応可

職業の特性に応じて最適な作業環境、姿勢、動作フォームをご提案し、企業文化として根付かせるお手伝いをしています。

一次産業から三次産業まで、あらゆる職種に対応できます。



あらゆる職業の作業フォームに対して 最適な身体の使い型を指導

アスリートにとって最適なフォーム＝型を身につけて維持することは最重要課題です。

動作フォームの重要性はスポーツに限定したことではなく、日常生活や仕事にも当てはります。

誤ったフォームで仕事をしていると、作業効率や生産性が低下するだけでなく、体の一部にストレスが集中して、やがて怪我や慢性痛の原因となるのです。

姿勢道では、負担の少ない最適なフォームを身につけてもらうための教育プログラムを提供しています。

仕事中の姿勢や動作フォーム、呼吸の仕方を意識することで、心身のコンディションを良好に保つお手伝いをしています。



NIPPON SHISEIDO



全ての職種に通じる7つの型

運動学習において「型」を覚えて、それを一生かけて型を磨いていくことが重要です。

残念なことに現代人は、学校でも病院でもジムでも型を学ぶ機会がありません。

日本人は型なしになってしまったのです。型があれば無意識に動くことができ、状況に応じて型を変化させることもできます。姿勢道では、最適な生活動作の型を身につけてもらうことに時間と労力を割いています。

ヒトの動作は、7つの動作（押す、引く、またぐ、歩く、かがむ、しゃがむ、ねじる）の組み合わせで構成されているのですが、これをきちんと身につければ、どんな職業でも適応できるようになるのです。



NIPPON SHISEIDO



Squatting



Walking



Pushing



Stepping



Pulling

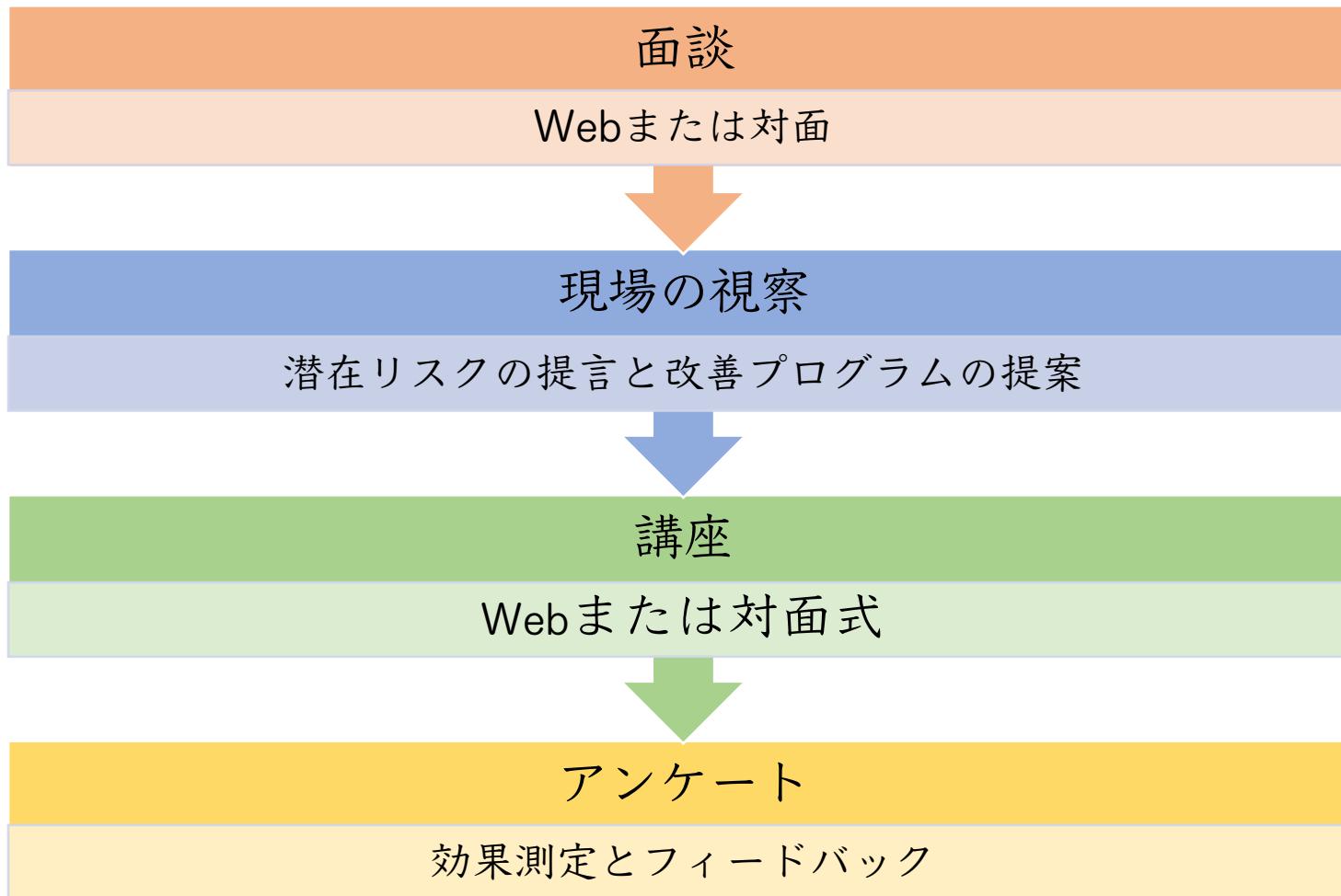


Twisting



Crouching

職種別プログラムの流れ



プログラムの効果

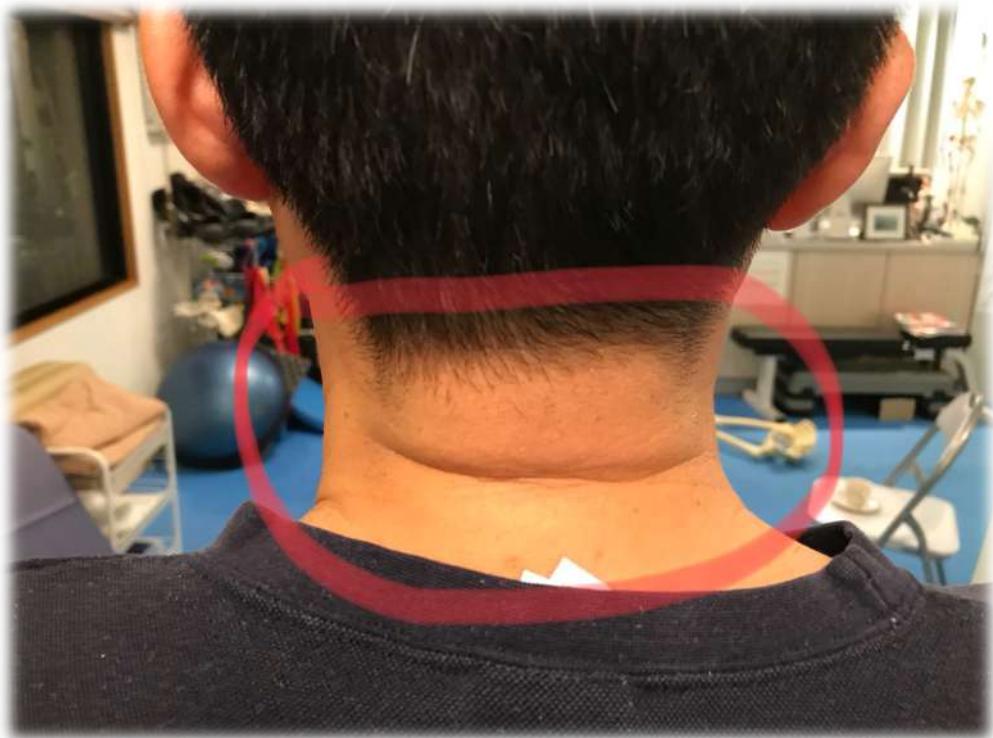


改善プログラムの成果の一例

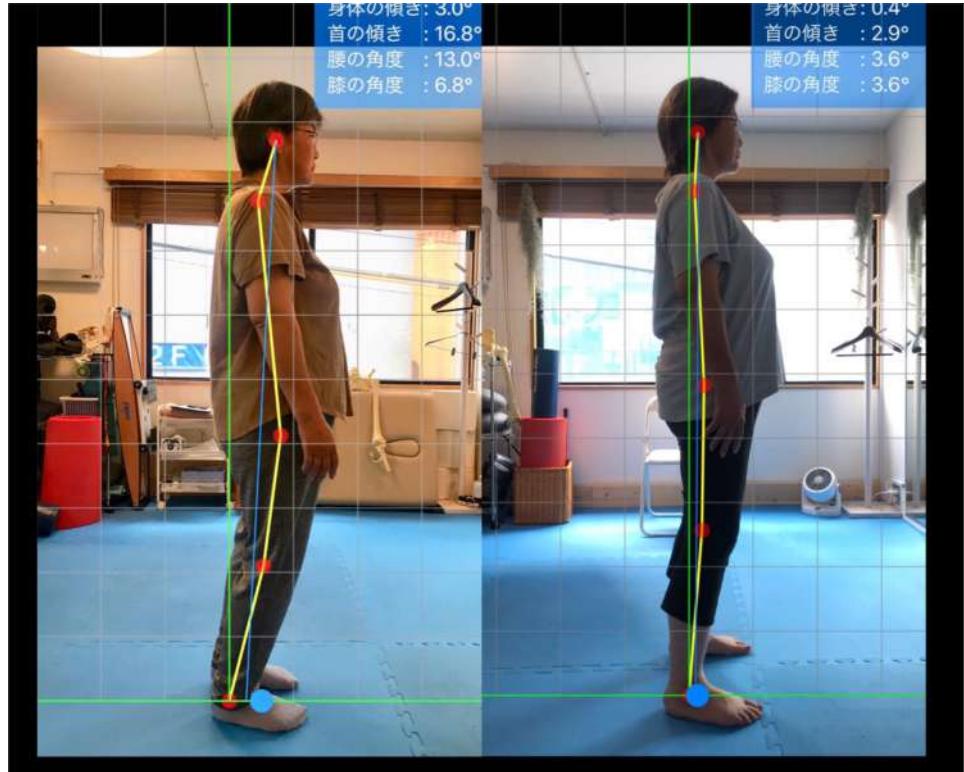


頸椎のすべり症で首から手先にかけて痺れていた男性

プログラム実施による効果



書見台の使用とアゴを引いて眼球を正面に固定する訓練によって症状が大幅に改善（始めてから2週間後）



膝と腰の痛みを抱える研究者の2ヶ月後



五十肩の痛みを抱えていた男性の1ヶ月後



参加者からの声



- 運動が嫌いな自分でも直感的にできることが多くて非常に役に立った。 (42歳男性事務職)
- 今まで聞いたことのないことが満載で、話についていくのがやっとだった。 (32歳女性事務職)
- 習慣的に肩甲骨の位置をリセットするようになり、肩こりが気にならなくなった。 (48歳清掃業女性)
- 階段の降り方を教わってから膝の痛みが消えた。 (61歳デザイナー男性)
- 座るまでのフォームを気にするようになってから、お尻の痺れがなくなった。 (35歳女性歯科医師)
- いつギックリ腰を再発させるか常に不安だったが、今は怖くない。 (29歳男性倉庫の搬入搬出)
- 運転しているときのシートの調整方法や最適な姿勢についてよく理解できた。 (32歳男性運送業)
- 休憩中や帰宅してから簡単にできるセルフケアを教えてくれるのが有り難い。 (55歳女性美容師)
- 痛みがなくなり体調が改善したおかげで、仕事に対する意欲が大きく変わった。 (36歳介護士)

講師紹介：伊藤和磨

略歴

- 1985 読売クラブ入団
- 1995 ヴェルディ川崎入団
- 1997 パルメイラスに移籍（ブラジル）
- 1998 JEF千葉に移籍
- 1999 持病の腰痛を悪化させ引退
- 2002 代官山Maro'sを開業
- 2010 ラグビー日本A代表臨時コーチ
- 2021 一般社団法人 日本姿勢道を設立

講習を開催してきた企業

- (株)バンダイナムコ (株)ユナイテッドアローズ スルガ銀行 (株)富士通FJB
- 聖林公司、(株)ポピンズ、中央公論新社、Mars Japan Limited
- (マースジャパンリミテッド) (株)ECナビ、伊藤忠労働組合、NTTデータバンク
- (株)岡村製作所、(株)クラレ労働組合、Google、Coach japan、ロレアル
- ノジマ電気、サイバーエージェント、シスコシステムズなど

資格

- 米国C.H.E.K Institute公認exercise coach
- C.H.E.K Institute公認Practitioner Level I
- 米国NSCA公認personal trainer
- SAQ公認トレーナー
- 日本レッドコード協会 Neulac I
- Posturology Leve I
- FMS Level 2
- SFMA Level I



NIPPON SHISEIDO

プログラム開発担当 霜山 元

人材開発・組織改革の研究に特化したヒューマンバリューに在籍。

企業や行政体、地域において、クライアントと協働して変革プロセスのデザインとファシリテーションを行っている。Webアプリ「Ocapi（組織変革プロセス指標）」の開発や、パフォーマンスマネジメント革新の調査といった研究に従事している。



関わる方々と、多様な観点から本質を探求し続け、その本質を体現するプロセスを模索的に楽しく歩み続けられたらと願っていますが、これはセーリングを楽しむ際の姿勢と基本的に一緒です。自然と向き合う中から多くの学びをもらっているなと実感しています。