

## RHYTHM GROUP (リズムグループ) ご紹介

「人の痛みと戦う」を使命に、3つの事業を融合させ、子どもから大人まで、痛みのない当たり前の生活をしていただくためのサービスを提供。地域密着で、お客様との対話を大切にしながら、毎日を笑顔で気持ちよく過ごしていただくための身体づくりをサポート。

vol. **42**  
2021.4

### 整体院リズム×リズム

笑顔で生きるための身体づくりをサポート。小中高の部活からチームサポート、アマチュア選手・プロスポーツ選手のメンテナンスやトレーニングまで、頑張る選手たちをサポート。

#### <整体・骨格矯正>

痛み・ゆがみ矯正施術

#### <身体づくり>

引き締め・体幹トレーニング  
衰えない身体づくりトレーニング

#### <その他メニュー>

健康ストレッチ、足つば、頭整体

(宇都宮店) (鹿沼店)  
栃木県宇都宮市大和 栃木県鹿沼市花岡町  
1-8-18 アイムビル205 74-7  
028-688-8883 0289-74-5222



### コンディショニングリズムラボ

一生元気に動ける身体づくりをサポート。子どもから60歳以上の方まで幅広く、目的に合わせて利用できるフィットネス。一般利用のリズムラボと、介護保険適用のリズムフィットネスを運用。

#### <一般利用>

いつでも好きなだけ通える  
月額制サービス。どなたでもご利用可能。

#### <介護保険利用>

65歳以上で要支援認定を受けた方がご利用いただけるサービス。  
週1~2回3時間、送迎付き、  
個別機能訓練・整体サービス。

栃木県宇都宮市大和1-8-18 アイムビル2階  
028-645-9405



### リズム鍼灸接骨院

「治る」のその先を考えた施術を提供。身体の痛みや不調に対し、一人一人異なる原因を追求。適切な施術で根本改善、再発しないための身体づくりまでをサポート。

#### <接骨施術>

#### <鍼灸治療>

#### <機能回復メンテナンス>

栃木県宇都宮市大和1-8-18 アイムビル1階  
028-666-4555



**Hogrel®**

公式コンテンツ



ホームページ



facebook



twitter



Instagram



YouTube

[発行元]  
株式会社パーク・コーポレーション ホグレル事業部  
〒104-0047 東京都千代田区内神田 3-9-3  
喜助神田西口ビル602  
Tel.03-3518-4570/Fax.03-3518-5471  
www.hogrel.com

[取材] 島野 南衣  
[写真] 鈴木 敬朗  
[文・編集] 島野 南衣  
[デザイン] 福原 智也

セルフコンディショニング  
**ホグレルスペース®**

日本橋 Tel.03-6661-0151  
東京都中央区日本橋大伝馬町4-5鳳ビル4F

神田 Tel.03-3518-5201  
東京都千代田区内神田2-6-11若松ビル3F

横浜東橋 Tel.045-777-0722  
神奈川県横浜市南区白妙町1-3-5プリベイル白妙1F

本町 Tel.06-6223-5225  
大阪府中央区瓦町4-7-6船場竹伊ビル3F

ホグレルマシンは、  
ホグレルスペース各店にて  
体験・見学ができます。  
事前連絡(03-3518-5470)のうえ  
お気軽に起こしてください。



2021.4.30

それ行け!

**ホグレルスタイル**



整体院 × 接骨院 × 予防フィットネス  
～痛みのない当たり前の生活を～

ふくだかずひさ  
リズムグループ代表 福田和久 先生

やまほしごうし  
リズム鍼灸接骨院院長 山星剛士 先生



**SPORTS  
YELL  
COMPANY**  
令和元年認定

※本誌ホグレルスタイルが提供する情報、画像を、権利者の許可なく複製、転用、販売などの二次利用することを固く禁じます。  
掲載されている著作物に係る著作権・肖像権は特別の断り書きが無い限り、株式会社パーク・コーポレーションが保有します。

# 整体院 × 接骨院 × 予防フィットネス ～痛みのない当たり前の生活を～



W杯2021  
スピードクライミング日本代表  
きたみ むねかず  
北見 宗和 選手



栃木県宇都宮市内に、整体院・接骨院・予防フィットネスの3つの事業を融合させた施設、リズム×リズム様があります。予防フィットネス施設コンディショニング リズムラボでは、ホグレル7台が導入され、整体院と接骨院に来院される患者さまの動作改善と予防をはじめ、65歳以上で要支援認定を受けられている方を対象とした介護予防サービスである介護予防・日常生活支援総合事業に使用していただいています。

リズムグループ代表の福田和久先生に、3つの事業を融合させた施設づくりとホグレルについて、リズム鍼灸接骨院院長の山星剛士先生に、治療の考え方とホグレルの活用について、お聞きしました。

# 予防フィットネス「リズムラボ」



## 福田 和久 先生

Kazuhiisa Fukuda

(株)総合プロモート代表取締役。リズムグループ代表。  
整体院リズム×リズム院長。  
整体師。日本養腸セラピー協会公認インストラクター。  
スポーツライミング日本代表 野口啓代選手、  
榎崎智垂選手メンテナンスサポート(ホグレルスタイルvol.41掲載)。  
自身、プロスポーツ選手を目指すも、  
怪我と痛みで悩まされていた日々で整体を経験。  
人のためにこの道で生きると決心。仕事と学校の両立で整体師資格を取得。  
人に恵まれてきた人生から、恩返ししたいという思いで  
2012年 整体院リズム×リズムを開業。翌2013年2店舗目をオープン。  
2013年(株)総合プロモート設立。  
2018年 予防フィットネス施設コンディショニングリズムラボ、  
2020年 リズム鍼灸接骨院を開業。  
痛みと戦い続けることを使命に、  
「痛みのない当たり前の生活」を提供し続ける。



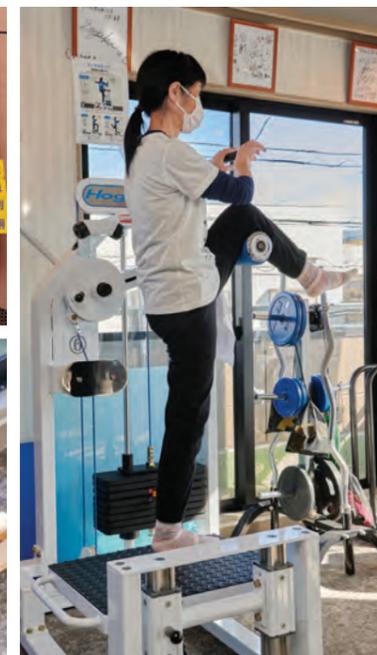
整体師として患者さんを診ていく中で、人生を健康に元気に過ごしてほしいという思いが強くなりました。身体に痛みや不安なく、好きな場所へ行けるなど、生きる活力をもって生活できることは、周りの人にもいい影響を与えることになってと思っています。ですから、出逢った人たちは責任をもって、最期まで診ていきたいと思っています。

そうした思いの中で、施術で患者さんを、しっかりと良い状態にすることはもちろんですが、私の施術を受けずに、自分の力で元気に生きていただくためには何ができるかを考えました。そうして、何が足りないかと考えたときに予防事業だと思いました。そこで始めた施設がリズムラボです。リズムラボにはホグレル7台を設置しています。患者さんに安心してホグレルを使っていただけるようにと、整体の施術スペースに併設しました。通っている方には、70代80代の方もいます。皆さん、身体が少し心配になるとホグレルを使いに来館されています。

## 子どもたちやアスリートの未来のために



## いくつになっても動ける身体でいるために



### 生きていくための動作チェック

例えば、歳を重ねてからゴルフをやりたいと思ったとき、過去に動けていた自分の印象が強く、まだ出来るのではないかと思います。そうしていき動いてみると、思ったようには動けなかったということがあると思います。こうした心と身体の不調が、怪我や痛みにつながるケースを多く見てきました。そのような現象を防ぐためにも、心と身体のバランスを合わせていくことが大切になると考えています。

ホグレルは必要以上の負荷をかけず、ちょうど良い感触で動かせるマシンなので、そういった心と身体のバランスを合わせていきやすい機器だと思っています。施術でも行っている腕回しなどの動作を行うこともでき、思い描いていた通りのマシンでした。人間にとって当たり前の動作を再現しているマシンなので、ホグレルを使うことで、今日は大丈夫、今日は痛い、この状態はまずいかな、と身体の調子をチェックすることができています。ホグレルが、健康に生きていくための動作チェックになっています。

### 痛みの意識

身体は日々、関節の動きが鈍くなったり、硬くなったりと、痛みの元となる原因が、身体のどこかでつく

られています。人間の身体は皮一枚で繋がっているため、良いも悪いも次々に連動していきます。そのため、痛みをとる場合も、患部を直接動かすのではなく、患部外から緩めていきます。すると連動して、患部も緩み動けるようになることが多いです。

心配ではないところから動かしていき、動けるといいう自信や動く事への勇気をつけていくことが大切だと思います。当院では、痛みがあってもホグレルを使っただけで、動かすときは、あまり患部を意識しないように会話したり、声をかけるようにしています。痛いと思ったり、患部を意識しすぎると、脳が必要以上に痛みを認識し、痛いという信号を筋肉と神経に送ります。すると余計に、痛いように感じてしまいます。重要なのは、できる、大丈夫、動かせるという脳に、切り替えてあげられるかどうかです。それでも動かない場合には、内部や他の箇所の問題がある可能性を考えていきます。ホグレルは、痛みを抱えていても動けるんだということを認識させ、勇気づけて自信をつくるきっかけにも役立っています。

### 接骨院の立ち上げ

全体の患者さんに、何が不安ですかと聞くと、お金よりも動けなくなる身体だという答えが返ってきます。人間の究極の幸せは、地面に足をつけて空を見ながら歩けたり、おいしくご飯を噛めることではないかと思っています。そのためのお手伝いができればと思って

いますが、整体は完全自費のため、患者さんの負担が大きくなります。私自身も、一人ですべての患者さんを診ていくには限りがありました。そこで、保険が使える負担も減り、より一層多くの人々が利用しやすくなるのではないかと考え、接骨院をつくることにしました。

身体に不安があれば、整体で身体のバランスや歪みを調整し、炎症や細かな治療は接骨院でケア、身体の動きに問題や不安があれば、予防フィットネスで動作チェックや改善、日頃のメンテナンスといった流れで通っていただいています。

### 時短で身体コントロール

健康で過ごしていただくために、患者さんには自分で気づいていただくことが重要だと思っています。ホグレルを始めると皆さん、人の動きをよく見ています。短い時間で施術結果を出すこと、自分で気づいていただくことの両方を行うには時間がかかりますが、ホグレルを始めると、人はできているけど、自分はできていないと気づかれる方が多く、時短にもなっています。

患者さん自身に気づいていただく方法の一つとして、ホグレルを活用してどう表現できるかだと思います。ポイントは感じ方と、どこにアプローチしていくかだと思います。台数も重要で、機種が多すぎても人は手を抜き始めてしまうと思うので、7台という数とは

てもバランスが良いと感じています。ホグレルは1機種で何通りも使うことができるので飽きることもありません。7台あることで、出来る事の可能性が大きく広がっています。

自分の身体を操っているのは自分です。ホグレルを続けることで、自分の身体にとっての良い感覚と悪い感覚を身につけていただき、自分の身体をコントロールできるようになっていただけたらと思います。

### 整体院×接骨院×予防フィットネス

歳をとって行く中で多くの方が、いつまで生きていけるかと不安に立たされていきます。その不安をゼロにすることはできませんが、少しでも減らしていくお手伝いができればと思っています。そのためにもまずは、私が与える側になりたいと思っています。

予防事業としてホグレルがあることで、子どもたちの未来やアスリートを支えること、動かしていくケアを大切にしていきたい65歳以上の方たちの、お手伝いができているのではないかと感じています。整体院、接骨院、予防フィットネス、それぞれの得意分野を融合させて、患者さんや選手たちを、人生の最期まで支えていきたいと思っています。さらにどうやって喜んでいただくか、何を提供していくかは、これからも考えていきたいと思っています。



整体院  
リズム×リズム  
ホームページ

# 自分の身体の状態への気づきと改善

## 山星 剛士 先生

Goushi Yamahoshi

リズム鍼灸接骨院院長。

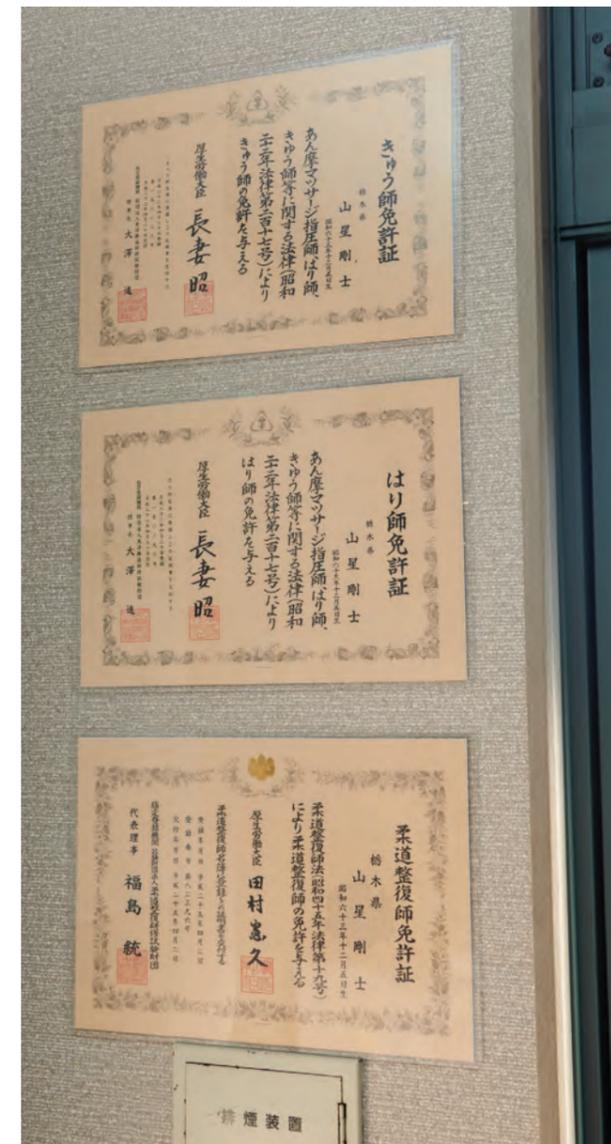
柔道整復師。はり師。きゅう師。

過去、自身のスポーツと怪我の経験から、繰り返させない治療を提供。

「治るは痛みがなくなるだけではない。」

というポリシーのもと、

患者さまの未来を見据えた施術を行う。



## 痛みの原因

治療の方法は様々ありますが、痛みが取れたら治ったというわけではありません。痛みが解消したからと、何もケアせずに過ごしていたら再発したという事例は多いです。痛みの原因は、必ずしも患部にあるとは限りません。捻挫一つにしても、足首だけの問題ではなく、膝や股関節の角度、背中や肩まわりの硬さなどが関わってきます。痛みが解消した先も、しっかりと身体を整えるケアをしていかなければ、痛みは何度でも繰り返し、一生付き合うことになってしまいます。

接骨院での治療は、炎症を抑えるためのRICE処置(安静・冷却・圧迫・挙上)を中心とした、局所治療が基本となります。治療のために一度固定などをすれば、それだけでも関節の動きは鈍くなっていきます。治療内でも動かしてはいきますが、接骨院では治療時間も限られるため、その時間内でできることだけになってしまいます。そのため当院では、身体のバランスや歪みが原因であれば整体で福田先生に整えていただくことで、痛みを解消していただくこともあります。また痛みの解消後には、予防フィットネスでホグレルを使った運動療法を行い、関節を動かしていただくようになっています。

## 気づいてリスクを減らす

患者さんを診ていると、筋肉や関節、身体が硬くなっている人が多いです。予防や改善を行っていくためには、まずはある程度、硬いところをほぐして緩めていく必要があると考えています。日常生活や職業面から問診を行い、身体に繋がっている事を紐解いていきますが、そういったところからの繋がりがメカニズムがあることを患者さん自身にも理解していただき、自分の身体の状態に気づき、改善していただくことが大切だと思っています。それが、日常生活での負担やリスクを減らすことに繋がるのではないかと思います。必ずゼロになるとは言えませんが、リスクが減るだけでも全然変わってくると思います。ぎっくり腰や四十肩、五十肩といった慢性痛は動かしたくなくなります。繰り返さないためにも、一生の付き合いにならないためにも、少しずつ動かしていただけるよう案内していきたいと思っています。

## 局所を治す以上の治療を



### 身体コントロールを高める

ホグレルはストレッチできる機器という印象でした。実際に使ってみると、単にストレッチというだけではなく、考え方や使い次第で、様々な用途で使うことができ、1機種で何通りも使うことができる機器でした。

スポーツは上半身と下半身に異なる動きをするため、上手く動くためには、身体をコントロールして、出力などの使い分けができるようになることが重要です。そうした身体コントロールや神経伝達を高めるトレーニングができるのも、ホグレルの強みだと思っています。例えばチェストスプレッドでは、胸を開くためにも上半身は力を抜く必要がありますが、ある程度姿勢を保つために、体幹はしっかりと安定させていく必要があります。さらには足を動かして、上半身と下半身を連動させる。そういった動きも、身体コントロールを高めることに繋がっていると考えています。

### 治療とトレーニングの同時進行

治療期間は短ければ短いほど良いはずですが。安静期間・治療期間・リハビリ期間と分けてしまうのではなく、怪我をしたばかりで炎症がある急性期の間でも、受傷患部以外は積極的に動かし、血流を促して早期回復へ向かわせた方が良いと思っています。

当院では、患部の治療をしている間に、他の部位はフィットネスや整体で動かすことをおすすめしています。痛いからと、ただ安静にして動かさなくなってしまうと、結果的に能力低下に繋がってしまいます。

治療とトレーニングの期間を同時進行させることによって回復を早め、パフォーマンスを上げることも可能になります。選手に関しては、怪我をする前よりも、ワンラックアップした状態で送り出すことができているのではないかと思います。

### 治療の幅を広げていく

ホグレルは関節の動きを感じたり、体幹を鍛えながら関節を緩めることができます。また、施術の中に組み込んで治療効果や回復スピードを高めることに使えたりと、万能だと思っています。もちろん、すべてを解決できるわけではないですが、ホグレルを使って治療を提供していけることは面白いと思っています。私自身が考えて勉強し、使い方の引き出しを増やすことで、1つの症例に対して決まった対処法という考え方がなくなり、治療の幅も広がっています。いまでは、基本的なRICE処置の中に、ホグレルが入っても良いのではないかと考えています。

ただ局所を治して患者さんを帰すのではなく、治療の段階でトレーニングも行い、復帰した時にこれまで以上に調子が良い状態になっていること、そこまでいなくても、元通り動けるといった状態になっていただくこと、そうした結果を提供できる接骨院でいたいと思います。