

「さぼり筋[ずぼら筋]リハビリプログラム」

腰痛・膝痛を日本から無くしたい

self care factory

セルフケア ファクトリー

北海道チャンピオン「剣道」

競走馬生産牧場で培った筋力・忍耐力

北海道の大地に春の訪れを告げる頃（1988年3月11日）

笹川大瑛は、この世に生を受けました。5人兄弟の上から3番目、

5番目だけが女の子（両親は溺愛していました）。

ちなみに私の、干支は辰年、星座はうお座、血液型はA型です。

幼い頃の私は兄弟から「細かいことに執着する」と言うような意味合いを言われることが多かったように思います。

例えば、美しい文字を書くために定規を使うほどの執着ぶりでした。

この性格が、私の人生を大きく左右することになるとは……

私が生まれた家は、競走馬の生産牧場を経営する一家でした。

競走馬の生産牧場経営は、想像を絶する労苦がありました。

餌やりは早朝5時から、厩舎の掃除は毎日の義務でした。

（重労働だし特に臭いは強烈でした）競走馬はデリケートな生き物です。

24時間365日神経をすり減らすほどの対応が求められます。

競走馬の生産牧場は、経済的には恵まれるものの、両親の長時間重労働のせいで、遊びに連れて行ってもらった記憶はほとんどありません。

小学2年生のとき、2番目の兄の影響で剣道を始めました。

（スポーツ少年団…かなり厳しい練習でした）

牧場の仕事（畑仕事を含む）は小学1年生から手伝っていました。

やはり辛かったのは。厩舎掃除の3時間でした。

かなり鍛えられた（筋力と忍耐力）と思います。

これは、剣道の稽古にも大いに役立ちました。

牧場の仕事と剣道の鍛錬を重ねに重ね、中学3年生のときには

団体で北海道チャンピオン・個人では

2位という成績を上ることができました。

やはり勝利の要因は、鍛えられた身体能力であることはもちろんですが、持ち前の執着心（忍耐力）を持って、剣道に真摯に向き合った姿勢があったからこそ、頂点に立つことができたと自負しています。



腰痛

それは挫折の始まり

高校は、札幌日本大学高等学校に

剣道特待生(学費免除)として進学しました。

1年生時は、剣道に打ち込み(練習量は中学時代のなんと3倍)ながらも学力は平均以上でした。

2年生に進級したころには、将来の夢が
体育教員か警察官になりたいと思うようになっていました。

剣道で培った技術と精神力が生かせると漠然ですが、考えていたからです。

しかし、高校3年生になる直前、突然の腰痛発生。

(日常生活にも支障が出ました)

腰痛の原因は、部活顧問の先生から、これまでとは比べものにならないほど
厳しい指導を受けたからでした。これは、剣道部の大将として相当な期待
をされていた証だったと思います。実際に、他の部員の3倍から5倍ものか
かり稽古を課せられていたのです。

当初は持ち前の執着心(忍耐力)でかかり稽古に向き合っていたのですが、
オーバーワークすぎるオーバーワークで

腰痛！腰痛！腰痛！ズキズキズキ！痛くてたまりません。

踏み込めないのです。

それまで負け知らずだった他の生徒との地稽古でも全く勝てなくなり、全道大会3位(大将から副将への降格も味わった)という結果に終わり、全国大会への出場も叶いませんでした。

腰痛のせいで本来の力を出し切れなかった悔しさは、言葉では表現できないほどでした。

ただ、部活を引退して安静にした日々を過ごすこと3か月。

腰痛は不思議と自然治癒していました。

今だったら分かるのですが、当時の練習方法では、

脚筋力の左右差(どうしても右脚筋力が強くなってしまっ)を生み出すことによりひどい腰痛を引き起こしていたのです。

だから練習をやめ、脚筋力の左右差が無くなれば

腰痛も無くなるという理屈です。

腰痛が無くなったことで、高校卒業後

「大学に行っても剣道を続ける」ことしか考えていませんでした。



経済危機

降りかかるさらなる挫折

高校卒業直前、家庭に大きな経済的試練が降りかかりました。

競走馬生産牧場の役員が会社のお金を

横領（3千万円以上）するという大事件が発生し、

家庭の経済状況は一気にどん底へと転落しました。

その役員は精神疾患を患っていたことが、後に判明しました。

ここは父親が踏ん張ってくれました。莫大な借金を抱えたのです。

後日談ですが、借金返済まで19年かかりました。

付属校推薦で日本大学文理学部体育学科に進学が決まっています、

剣道再スタートの決意を新たにしていた矢先の経済危機でした。

私は、大学進学だけでも諦めきれませんでした。

（進学には執着しました）

生活費や学費を自分で稼ぐため、

新聞奨学生として住み込みで大学生活をスタートさせることにしました。

このため剣道は泣く泣く諦めました。

大学と剣道と早朝からの
新聞配達(夕刊も)の3立(3つの条件を同時に満たす意)は
時間的に絶対に無理だったからです。

朝・夕の新聞配達と体育学科の授業の一日だけでも、
大変過酷なものでした。

(新聞奨学生約7割は脱落するというのが実情です)

4年間満足に睡眠時間を確保したことはありませんでした。
そして常に疲れていました。

しかし、この4年間の学生生活(新聞奨学生)の経験は、
「逃げなければ何とかなる」ということを実感させてくれました。



運命的な出会い

降りそそぐ幸運

大学4年生(新聞奨学生を続けながら)になる直前に、卒業論文のテーマを選ぶ時が来ました。

私が選んだのは「スポーツバイオメカニクス」という身体動作学でした。

「スポーツバイオメカニクス」を選んだ理由には明確な意思がありました。

それは高校生時代の剣道の練習のオーバーワークに次ぐ

オーバーワークによって、左右の脚筋力差

(どうしても右脚筋力が強くなってしまふ)を生じさせる

間違った練習方法を論理的に正したからです。私にとって、

あの腰痛体験は、大きなトラウマ(悩み)として残っていたからです。

卒論には、運命的な出会いが待っていました。

指導教授は凄まじい経歴の持ち主で、

日本大学医学部出身の整形外科医でした。

教授は、スポーツ障害の専門家として、プロ野球・西武ライオンズのスポーツドクターを30年以上務めていた方でした。

この出会いが、私のスポーツ障害・予防の勉強することを皮切りに、リハビリテーションへの強い関心呼び起こすことになったのです。

人生の岐路Ⅰ

リハビリに賭ける

卒論を書き進める過程で、

スポーツリハビリテーションへの探求心がますます深まりました。

それは、体の構造を理解するに従い、ちょっとしたことの違いが障害を発生させる・させない。障害のリハビリ期間に大きな影響を及ぼすことなど。自身のスポーツ障害体験と相まって、とてつもない大きな興味関心となっていました。

卒論指導の教授の薦めもあり、

私は、リハビリ・スポーツ障害をより深く学ぶため、

理学療法士育成の専門学校（3年間）に進学することを決意しました。

学費は日本育英会からの奨学金で賄いました。

専門学校に進学後、図書室に行くとりハビリ専門の学会誌を見つけました。なんとなく手に取って読んでみると、全く読むことが出来ませんでした。専門用語ばかりだったのです。

しかし、この専門用語を勉強しないことには

最新のリハビリ・スポーツ障害の情報が頭に入ってきてません。

専門用語を勉強・理解するまでに2年を要しました。

やっと3年目に、リハビリ・スポーツ障害分野の論文を読み込める様になり、最新研究の状況が少しだけ理解できるようになったのでした。

国家資格取得を目指しながら、腰痛や膝痛の論文を読み漁っていたことで、理学療法士育成の専門学校(3年間)はあつという間に過ぎていました。

国家資格取得後、私は、整形外科・スポーツ外科に特化した

永広会島田病院(大阪)の回復期リハビリテーション病棟に就職しました。

(2年間在籍)主に人工関節置換術の患者リハビリを担当しました。

実際のリハビリ患者さんとじっくり向き合うのは初めての経験。

(専門学校の実習とは大違い)それも受け持ち患者さん数は約15名。

術後の個人差(腫れ・関節可動域・筋出力左右アンバランス等)を考慮し、各個人に最適なりハビリメニューの選択には戸惑うばかりでした。

専門学校で学んだ知識・論文からの知識だけでは、

太刀打ちできなかつたのです。

どの世界もそうかもしれませんが、経験が必要でした。

経験を積むに従い、なんとなくわかってきたことがありました。

それは、

1・医学書(論文)通りでは、うまくいかないということ。

2・オリジナルのリハビリテーション技術が必要だということ。

私は、模索していました。

就職から2年が経とうとしていた頃、日本大学で卒論を指導していただいた教授から、要町病院（東京・総合病院）のリハビリテーション科への転職を誘われました。

整形外科リハビリ部門の専門スタッフとしてでした。

要町病院（東京・総合病院）に移り、即戦力と期待され

毎日忙しい日々を過ごしていました。（担当患者数30名程度）

しかも整形外科医からの依頼は、疾患の現状（リスクを含む）と希望（在宅復帰・施設入所）が記載されているだけでした。

ですから、ここでは理学療法士の裁量で独自メニューを提案・実施することが求められていました。

要町病院（東京・総合病院）に勤務し始めて半年後には、ニックネーム「さぼり筋リハビリプログラム」と呼ぶことになる、革新的な手法を編み出していました。

この手法の原点は、

永広会島田病院（大阪）の回復期リハビリテーション病棟での
試行錯誤（模索）にありました。

具体的な理論を簡単に説明します。

膝関節のリハビリを行う場合、

一般的な理学療法士は大腿四頭筋（前面にある部位）をサポートしようとしています。

それに対して私は

ハムストリングスと内転筋(裏側にある部位)を中心に
サポートするようにしました。

このようなサポート手法(逆転の発想)は、

これまでに無く、人工関節(股関節・膝関節)置換術患者の
リハビリ期間をほぼ全員が、3分の1に短縮することに成功しました。

この時は、達成感や喜びよりも他の関節(部位)すべての
実地検証の必要性を感じていました。



人生の岐路Ⅱ

リハビリを極める

要町病院（東京・総合病院）で2年が過ぎた頃、
私は非常勤職に変更してほしいという希望を出しました。

それは、要町病院（東京・総合病院）で
習得・実践した

独自プログラム「さぼり筋リハビリプログラム」のメカニズムを
科学的に検証したいという強い想い（執着心・探求心）が
あったからなのです。

ですから私は、
29歳で日本大学大学院教育学専攻（卒論指導教授の推薦もあり）に
進学することになりました。

修士論文では膝関節のスポーツ障害について研究し、
「大腿内側筋のトレーニングが大腿四頭筋の過緊張を抑制する」
という画期的な論文を書き上げました。

端的に言うと、「さぼり筋リハビリプログラム」のメカニズムを
私自身が科学的に証明して見せたこととなります。

私の人生

リハビリの普及・発展

私は、大学院在学中（30歳）に起業しました。

会社の名前をフィジカル（身体・動作）とテクノロジー（近未来・科学）を融合させるという意味で、『株式会社フィジテック』と決めました。

この株式会社フィジテックは、私が編み出したオリジナル・リハビリプログラムの講座を開講することを主眼とした会社でした。

私の会社の起業理念は、患者さんの悩みをできるだけ早く改善させたい。

この一言につきました。（これは今でも変わっていません）

はじめは、理学療法士・柔道整復師・スポーツトレーナー・鍼灸師などの専門家を対象としました。彼らに、超重症患者の術後リハビリの悩み（痛み・腫れ）を通常期間の3分の1に軽減する、「オリジナル・リハビリプログラム」を2日で習得してもらおうことでした。

2019年3月。日本大学大学院教育学専攻を無事修了し、

『株式会社フィジテック』でオリジナル・リハビリプログラム・特に

「さぼり筋リハビリプログラム」の講座開講に専念できるようになりました。併せて、新たな講座を始めました。

腰痛・膝痛の重症者（病院等に3年程度継続通院者；杖歩行者等）を対象とした、セルフケア講座、セルフさぼり筋リハビリプログラムです。

第一回目の募集（月2回開講・4か月間）は、

40名としたのですが一瞬で席が埋まるという反響でした。

受講生からの感想

54歳 女性 Aさん

楽しみのウォーキングをしていた時、急に膝が腫れて痛みが出て歩けなくなりました。病院に行くとともにMRIを撮られました。診断結果は変形性膝関節症でした。入院して手術の必要もあると言われたのですが、両親の介護があり手術は拒否してしまいました。でも膝は、どうにもならない状況に追い込まれていました。セルフサボリ筋リハビリプログラムを実施し、3週間過ぎたころから、買い物に行けるようになり、階段も徐々に正面を向いて昇り降りできるようになりました。3か月後の現在では、全く痛まなくなりました。親の介護もそうですが、仕事にも復帰できました。

65歳 女性 Bさん

5年くらい前から、膝の痛みが出てきて、昨年から正座もできない状況になりました（浮腫みもひどい状態）。セルフサボリ筋リハビリプログラムをしてから1カ月で足の浮腫みが改善し、痛みもなくなり歩幅も大きく、早く歩けるようになりました。正座もできるようになり、驚き！とともに本当に良くなった実感があります。

71歳 男性 Cさん

2年ほど前から左膝に凄い痛みを感じるようになりました。整形外科でMRIを撮ってもらいました。左膝の半月板が全くない状況で人工関節を進められました。若いころのスポーツの影響かもしれないと思いました。

医師からは、手術をしても完治する可能性は30%と教えられました。また、術後1年間は辛いリハビリ生活を送ることになる。とも言われました。

webサイトで、『セルフ？サボリ筋？リハビリ？』という言葉に興味を持ちました。

セルフサボリ筋リハビリプログラムを始めてから、変形していた膝のO脚も治ってきました(半月板が無くてもです)。好きな旅行に行け、趣味にしていたゴルフではラウンドも回れるようになりました。セルフサボリ筋リハビリプログラムとの出会いに感謝です。

というような、私にとって非常に嬉しい感想をいただきました。

この、**腰痛・膝痛の重症者**を対象とした、セルフさぼり筋リハビリプログラム講座は現在も継続しています。40名から始めた講座だったのですが、今では毎回150名を超える規模に成長してきました。ちなみに、**理学療法士・柔道整復師・スポーツトレーナー・鍼灸師などの専門家を対象とした。超重症患者の術後リハビリ『さぼり筋リハビリプログラム』**の受講生も毎回200名を超える、大盛況となっています。

2024年1月から、新たな取り組みとして、**腰痛・膝痛に特化した**

オンライン・カウンセリング(by ZOOM)を無料で始めました。

カウンセリングを申し込まれる方を分類すると

重症者と中・軽症者の割合が半々でした。

中症者の方は、病院に行っても痛み止めの薬を処方される対処療法がほとんどで、痛みや悩みが大きく改善されることはあまり無く、

軽症者の方は、**再発防止に対する質問**が多く聞かれました。

ですから、カウンセリングを通して、

中・軽症者向けの『さぼり筋リハビリプログラム』を作り上げました。

と同時に**痛みや腫れの軽減用クリーム「ふしぶしプロテクト」**と

膝関節の悩みを改善する「ジョイントエッセンス」(機能性表示食品)を

新たに開発しました。

開発秘話は別に記しました。そちらも併せてご覧いただければ幸いです。

まとめ

- ・競走馬生産牧場に生まれた私
 - ・高校生で発症した腰痛
 - ・大学入学直前の経済危機
 - ・運命的な出会い
 - ・リハビリに賭ける
 - ・リハビリを極める
 - ・リハビリの普及・発展
 - ・「さぼり筋(ずぼら筋)リハビリプログラム」
 - ・日本から腰痛・膝痛を無くしたい
- 振り返ると、しつこくしつこく腰痛・膝痛と向き合ってきました。

最後になりますが、

私の存在価値は、腰痛・膝痛から生まれるお悩みを
少しでも解決することだと思っております。

ご一読、ありがとうございました。

