

ぼっかばか 体験会などで認知度アップ

ボルダリング応用の運動療法

整骨院を運営するぼっかばか（東京都北区）は、スポーツライミングのボルダリングを応用した運動療法の普及に本格的に取り組む。ボルダリングは2020年東京五輪の種目に加わることから、リオデジャネイロ五輪の機会に体験会などを開いて認知度アップを狙う。治療のほか体力強化を目的とした新規メニューも開発し、3年以内に他の整骨院にも器具やノウハウを外販する考えだ。

ボルダリングをリハビリテーションに応用した「壁リハ」は、同社の柔道整復師、木村聡太氏が開発した。インストラクターの指導の下に高さ2mほど

の板に取り付けられた突起物に手や足をかけながら1回15分程度壁に登る。普段運動しない人や子供、高齢者ら誰でも気軽に取り組むことができる。

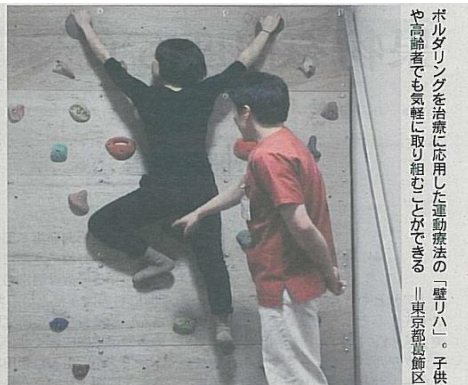
自分の全体重を支えたまま、より楽に登るための動きをすることで、知らず知らずのうちに深層の筋肉であるインナーマッスルを鍛えるとともに、ストレッチや姿勢改善が自然とできるようになる。このため肩こり、腰痛などに効果があるという。

完全予約制。壁リハは5～10分間無料体験し、初回は30分間2000円で説明やメニュー作成などをを行い、2回目以降は20分間1000円。

これまでに足の静脈瘤^{しやうまいしゅ}の手術を受けて10分も歩けなかった86歳の女性が、壁リハを週1回4カ月続けて、つえなしで歩けるようになり、旅行に出掛けるまでに回復した例があるという。このほか交通事故の後遺症で頭痛や足のたるさに悩まされていた人の症状が緩和されたなど、多くの成果を上げている。

発案した木村氏は、バランスや手順を考えて登る動きがインナーマッスルを無意識に刺激し、治療効果が大きくなることに気づき、柔道整復師の知見を生かして体系化した。

昨年11月から「ぼっかばか整骨院亀有院」で試験的に始め、



ボルダリングを治療に応用した運動療法の「壁リハ」。子供や高齢者でも気軽に取り組むことができる。東京都葛飾区

すでに300人以上が体験した。治療目的の壁リハだけでなく、トレーニング目的の「壁トレ」も始める。整骨院は治療目的に訪れる人がほとんどだが、スポ

ーツジム感覚で通う人を新規顧客として呼び込みたい考えだ。木村氏は「ジムは敷居が高いと考える人に来てほしい」と話している。