

# FUJI-KOで未然に防ぐ体力 と知恵をつける

ベストバランス通信

2月号

R4 3/1  
発行

フジコで未然に防ぐ体力と  
知識をつける

現代は骨折する子ども達が増えてきています。子どもが健康に過ごせる環境を整えていく必要があります。子ども達にたくさん経験させてあげてください。フジコは未然に怪我を防ぐ方法や体力をつける方法について知恵を与えてくれるデバイスです。大人向けではなく、全世代向けですので、若い方でも一度は触れてみてください。



## 子ども腰痛を倒す ランサー 中村篤史

生活習慣や運動量の変化により骨格の変化が起きています。その腰痛を減らすべく中村篤史はユーチューブで動画投稿をしていきます。ライン友達登録をするとチャンネルにながるとつなげるようにすのこで、ぜひこの機会に追加してみてください！

### ヘルスケア課題 非特異性腰痛とは

### 意外と多い股関節に 関する悩み

### LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！  
体のお悩みお気軽に  
ご相談どうぞ！



株式会社  
ベストバランス  
千葉県君津市空師1-11-25  
金曜定休/診療時間  
10:00~20:00  
腰痛・ヘルニア・頭痛・  
スポーツ障害など

TEL0439-52-0024

#### 【ヘルスケア課題】

非特異性腰痛とは、原因が突き止められていない腰痛のことで日本人の97~98%が患っている腰痛と言われています。原因がわからないため、対処のしようがなく多くの方が今もその痛みと闘っています。腰痛を発症する理由は様々ですが、多くはスポーツ、日常的な生活習慣などいろいろ考えられます。まず、自分の生活習慣などを見直してみてください。我々ベストバランスではお尻の深層筋が原因であると考え、独自のメソッドで腰痛の根本的解決を図っています。もし腰痛のお悩みがある方はぜひ一度ご相談ください。

股関節は常に動く場所であり、痛みにも嘆く方も多いためです。股関節は骨盤のくぼみに、はまり込むような形になっており、その構造上、脚をさまざまな方向に動かすことができます。関節は、骨の表面がとても滑らかで弾力のある軟骨と呼ばれる組織でおおわれており、その軟骨が関節を動かしたり、体重がかかったときの衝撃をやわらげるクッションの役目をしています。