

横浜市の「女性の健康づくり応援講座」にコアトリムステーションが協力 小中学校 PTA 団体向け“腰痛予防エクササイズ”を希望校にて展開 -忙しい子育て世代女性の健康づくりを、医学的根拠に基づきサポート-

日本シグマックス株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木洋輔)の関連会社であるコアトリム株式会社(代表取締役:仁科 倫抽)が運営する、腰専門コンディショニングスタジオ「コアトリム ステーション」は、令和 8 年 4 月より横浜市が開始する、女性の健康づくりを応援する講座「はまエル」に、腰痛予防エクササイズの講座を登録したことをお知らせいたします。

「はまエル」は、横浜市が推進する、子育て世代の女性を対象とした健康づくり支援事業です。登録された各講座は、横浜市から市内の小・中学校約 500 校に案内され、PTA 団体の活動の一環として、各校の希望に応じた講座が開催されます。



■背景:女性の腰痛は見過ごされがちな健康課題 忙しい子育て世代女性の健康づくりを支援

子育て世代の女性は、育児や家事、仕事に日々追われ、自身の健康について学ぶ時間を確保することが難しい状況にあります。慢性的な腰痛についても、妊娠・出産をきっかけに症状が現れたものの、自分のことは後回しとなり、十分なケアができないまま過ごしているケースが少なくありません。

そのうちに、ぎっくり腰のような強い痛み我突然襲われ、子育てや家事、仕事に支障をきたすといった経験を持つ女性も珍しくありません。こうした女性の腰痛は、周囲からも本人からも見過ごされがちな健康課題の一つです。

コアトリム ステーションでは、医学的根拠に基づき、腰に負担をかけない身体の使い方を身につけることで、最速の腰痛改善を目指したコンディショニングを提供しています。本講座が、横浜市の新たな取組みである「はまエル」を通じて、忙しい子育て世代女性の健康づくりに寄与できると考え、今回の講座登録に至りました。

■コアトリム ステーションが提供する「腰痛予防エクササイズ」とは

〈腰痛予防エクササイズの内容〉

- ・腰痛タイプ別、くりかえす痛みの原因をわかりやすく解説
- ・腰に負担がかかりやすい姿勢や動作を紹介
- ・おうちでできる腰痛予防のエクササイズを指導
- ・腰への負担を軽くする日常生活のコツをレクチャー

- ・対象:横浜市内の小中学校 約 500 校に通う児童・生徒の保護者
- ・人数:最大 50 名程度
- ・所要時間:45 分
- ・開催方式:会場開催
- ・必要な会場設備:1人ずつ、イスとヨガマットを配置できるスペース。
- ・費用:無料
- ・申込期限:希望開催日の 1 か月前まで



▲エクササイズのイメージ

横浜市「はまエル」ホームページ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/jyosei/hamayell.html>

〈本プレスリリースに関するお問い合わせ先〉

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠・前川

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

■担当者コメント

長期間続く腰の痛みも、ちょっとした身体の使い方を変えるだけで大きく改善することがあります。子育てや仕事との両立でご自身の健康にあてる時間がない方へ、腰痛を再発させないおうちで行える簡単で安全なエクササイズをお伝えいたします。



■コアトリム ステーション(CORETRIM STATION)とは <https://www.coretrim.jp/>

最先端の医学研究に基づいて腰の痛みの原因を特定し、一人ひとりに合ったコンディショニングを提供するスタジオで、東京・広尾と横浜・馬車道に店舗を構えています。慢性的な腰の痛みを腰痛運動療法指導士の認定を受けたトレーナーとマンツーマンで取り組んでいただいております。2021年10月1日の開設以来、1000名を超えるかたの方にご利用いただき、ほとんどの方が「自分で腰の痛みをコントロールできる」ようになっていきます。

コアトリム ステーションには、腰痛運動療法のエキスパートでもある早稲田大学スポーツ科学学術院教授 金岡恒治先生(整形外科専門医)、桐蔭横浜大学スポーツ科学部スポーツ健康学科教授 成田崇矢先生(理学療法士)がメディカルディレクターとして運営に参画し、医学的根拠に基づく腰のコンディショニングを提供し続けています。



▲メディカルディレクターの金岡恒治先生



▲スタジオでの施術イメージ①



▲スタジオでの施術イメージ②

■コアトリム株式会社 概要 <https://www.coretrim.co.jp/>

設立日:2024年7月1日

資本金:1000万円

代表者:代表取締役 仁科 倫抽

事業内容:コアトリム ステーション 事業 に関する施設運営、企画、開発、販売



■日本シグマックス株式会社について <https://www.sigmax.co.jp/>

所在地:東京都新宿区西新宿 1-24-1

創業:1973年6月1日

資本金:9,000万円

代表取締役社長:鈴木 洋輔

社員数:246名(2025年3月末)

売上高:143.7億円(2025年3月期)



日本シグマックスは「身体活動支援業※」を事業ドメインとし、幅広いフィールドで人々の身体に関わる製品・サービスを提供しています。創業以来「医療」の中でも「整形外科分野」に特化して、各種関節用装具やギプスなどの外固定材、リハビリ関連製品、冷却療法のためのアイシングシステム、治療・診断のための医療機器など、特徴のある製品を提供してまいりました。「スポーツ分野」ではスポーツ向けケア・サポートブランド『ZAMST』を中心に国内外で高い評価を受けております。また日常生活を支える「デイリーケア」、労働者の身体をサポートする「ワーカーズケア」といった分野で『MEDIAID』ブランド製品を拡大展開しております。

※身体活動支援業:運動器障害の予防・診断・治療・回復、及び運動機能維持・向上を目的とした製品・サービスを提供することにより、人々がより健康で快適な生活を送れるよう支援する業(当社による造語)

<本プレスリリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠・前川

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)