

**熊本在住、人気車いす YouTuber 高橋尚子さんの「夢」を応援するプロジェクトが始動！
医療リハビリと民間トレーニングのタッグで11年ぶりの卓球を目指します！
成果発表は11月。随時 YouTube チャンネルで、途中経過を公開していきます。**



2011年1月、高校3年生のとき。卓球の選手として全日本選手権に出場した帰りの自動車事故で頸髄を損傷し、鎖骨から下（一部腕にも麻痺あり）が麻痺して車いす生活を余儀なくされた、高橋尚子さん。2020年にはじめてのYouTubeチャンネル「しょうこちゃんねる」は、登録者数約7万人！パンテーンのCMモデルも務めるなど、障害と共に生きるたくさんの方々々に前向きなパワーを届けています。

そんな尚子さんの「2つの夢」を応援するプロジェクト「しょうこ限界へスマッシュ（愛称：しょこスマ）」がこのほど、J-Workout 福岡スタジオ（福岡県福岡市、運営：J-Workout 株式会社）と医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院リハビリテーション部（熊本県熊本市）のタッグで始動しました。「歩くこと」「立って卓球をすること」のふたつを11月頃の成果発表で叶えられるよう、週に一回の医療リハビリと月に一回の民間トレーニングでバックアップするプロジェクトです。両者連携のもとそれぞれの強みを活かしたメニューを行うことで、効果の最大化を目指します。民間トレーニング部分を担当する当社では、日本初の脊髄損傷専門ジムとして培ってきた約15年のノウハウを結集、歩行に向けた全身のメニューを各回みっちり3時間行くとともに、自宅での自主トレーニングメニューもアドバイスします。

11月に向けた途中経過は随時、それぞれのYouTubeチャンネルやSNSで紹介します。脊髄損傷の限界を超える挑戦を、どうぞお楽しみに！そして、どうか応援をよろしくお願い申し上げます！

※プロジェクト関係者のプロフィールとコメントは別紙をご参照ください。

【「しょこスマ」の目標】

いつかどうしても叶えたい夢「自分の足で立ち、歩く」ための一歩となる「夢」として以下に挑戦します。

- 1) 長下肢装具を着用し、歩行器を使用しサポートなしで「歩く」
- 2) 選手だった時代を思い出し、「立って卓球をする」

【「しょこスマ」の意義】

現状では分断されていることが多い医療リハビリと民間トレーニングが連携し、お互いの強みを活かしながら「脊髄損傷者の身体状況改善」の成果を効率的・高次元に出すことを目指す、これまでにないプロジェクトです。よりよい前進を願う当事者の方々にとって有益なモデルケースとなり、社会が変わるきっかけにつなげていきたいと考えています。

【プロジェクト関連 URL】

- ・ しょうこちゃんねる <https://www.youtube.com/channel/UCx7LMmHTwixwrXZKMgA1UTg/featured>
- ・ しんちゃん先生 <https://www.youtube.com/channel/UCKoRTZH4LmkjaEe0adalVmA>
- ・ J-Workout チャンネル <https://www.youtube.com/user/JWORKOUT1>
- ・ プロジェクト情報ページ <http://j-workout.com/event/shokosma.html>

<プロジェクト関係者のコメントとプロフィール>



高橋 尚子 (たかはし・しょうこ)

株式会社 CREIT 代表取締役

17歳の時、全日本卓球選手権の帰り道に交通事故に遭い頸髄を損傷。手足の自由を失い「一生車いす生活」と宣告される。2019年よりバリアフリープロジェクトをスタート。2020年1月にYouTube「しょうこちゃんねる」を開設し現在登録者数は約7万人！車いすでの日常や自身の体験から感じた気づきや想いを発信している。2021年「心のバリアフリーを広めたい」という想いを持った仲間と共に株式会社 CREIT を設立。情報発信を軸に、賛同いただいた企業との商品開発にも挑戦中。

保険外のトレーニングジムと保険内のリハビリが連携し、リハビリ内容や体の状態を共有しながらサポートして下さるのでとても心強いですし、双方の強みを最大に活かすことで相乗効果が生まれると思うのでとてもワクワクしています。挑戦を通して自身の回復はもちろんです、これが一つのモデルケースとなり、少しでもリハビリをすることやジムに通うことのハードルが下がると思います。「歩く」ことはまだまだ遠い目標ですが、達成できるように頑張ります。



田中 慎一郎 (たなか・しんいちろう)

医療法人田中会副理事長
武蔵丘病院医局長 地域連携室長
リハビリテーション医学専門医
公認障がい者スポーツ医

リハビリ科の医師として病院で勤務する中で、ずっと大きな違和感を抱えていました。それは患者さんの退院後のリハビリ環境についてです。我が国では一定期間は医療保険でのリハビリが認められていますが、その期間を過ぎると特定の条件を満たさない限り医療保険でのリハビリは行えません。したがって入院中は患者さんと毎日顔を合わせリハビリの進捗を確認できるのですが、退院後は月に1回、患者さんによっては3ヶ月に1回顔を合わせるだけになってしまうため、リハビリ科の医師でありながらリハビリの介入が困難になってしまうのです。そこで J-Workout 様のような保険外でのリハビリの需要が高まり、この10年で保険外リハビリを提供する施設は増えてきました。そのこと自体は個人的には大変素晴らしいことだと感じています。しかしほとんどの保険外リハビリ施設は医療との連携（患者データの共有など）が取れていないのが実情で、そのことで1番損をしているのは患者さん自身だと感じています。今回のプロジェクトを通じて、保険外リハビリ施設と病院がタッグを組むことがどれだけ患者さんにとって、そして我々にとっても有益なことであるかを実証し、今以上に医療連携が取れる社会の一助になればと願っています。



今仲修治 (いまなか・しゅうじ)

J-Workout 福岡スタジオ代表
理学療法士

高橋尚子さんが初めて J-Workout のトレーニングを受けに来たのが、2012年7月でした。そこから現在までの10年間で尚子さんの気持ちは変わっていません。歩きたいという気持ちを少しでも支援できるように、私の力を最大限注ぎたいと思います。尚子さんが歩いている姿、卓球する姿を皆様に見ていただき、多くの方の力になれるよう全力を尽くします。



リハビリでやらばり一番大事なのって



Upper Spinal Floor Twist



Lifter

<日本初の脊髄損傷者専門歩行トレーニングスタジオ「J-Workout」とは>



トレーニング中の写真



J-Workout が運営する 車椅子ユーザーのためのセルフ型
トレーニングジム「i-Self Workout (アイセルフワークアウト) ”



KNOW NO LIMIT 2021 で歩行を披露している谷垣禎一氏

入院期間が限られている病院のリハビリでは対応しきれない、失われた機能の改善（最終目標は再歩行）を目指すパーソナルトレーニングを提供する、日本初の脊髄損傷者専門トレーニングジム。「再生医療が普及するまで身体の状態を維持したい」「日常生活でできることを少しでも増やしたい」「同じ悩みを抱える仲間と励まし合いたい」といった様々なニーズに応える希少な場でもあります。会員は4歳～80歳までの556名（2022年3月現在）。

創業社長の故・渡辺淳が、事故で脊髄を損傷した現代表・伊佐拓哲を再び歩かせるためにアメリカで習得した技術を日本に持ち帰り、2007年に伊佐と創業。“脊髄の残存部に歩行動作を教育すると同時に、車椅子生活で衰えてしまう柔軟性や筋力といった身体機能を鍛える”という長期的視点に立った独自メソッドは、医療従事者からも注目を集め、看護師や理学療法士など元医療従事者のトレーナーも在籍しています。

目下の課題は、医療機関ではないため自費であることと、1クライアントさまにつき最大3名の補助スタッフを必要とすることから負担額が大きくなってしまいうこと。外部プロジェクト「Be ambitious!」で負担軽減を図ったり、社会的信頼向上のため科学的なデータ収集・分析・発信を目指す「リサーチセンター」を立ち上げたりと、できることをひとつずつ実行中です。

新規事業として2019年3月にオープンした車椅子ユーザー用セルフ型トレーニングジム「i-Self Workout」は、脊髄損傷に限らずあらゆる車椅子ユーザーが一人で気軽に運動を楽しめる場として大きな反響を呼び、入会希望だけでなく取り扱いマシン導入のオファーもいただくなど、社会のニーズと可能性を感じています。

2021年11月、毎年恒例の再歩行披露イベント「KNOW NO LIMIT」で元自民党総裁・谷垣禎一氏が歩き、多くの方に感動と勇気を届けました。

<施設情報>

- 本社／東京スタジオ／i-Self Workout 東京都江東区木場 2-17-13 第二亀井ビル 3階
- 大阪スタジオ 大阪府大阪市北区神山町 1-7 アーバネックス神山町ビル 1階
- 福岡スタジオ 福岡県福岡市博多区豊 2-2-26 福岡コーホービル 3階
- 会員数／年齢層 556名／4歳～80歳（2022年3月現在）
- スタッフ トレーナー29名、アシスタント5名

<報道関係者お問い合わせ先>

J-Workout 広報窓口 山本剛史

TEL : 03-5809-9390 / 080-1899-8523

MAIL : yamamoto@j-workout.com