

報道関係者各位

2025年4月9日（水）  
株式会社AKS Therapy Studio

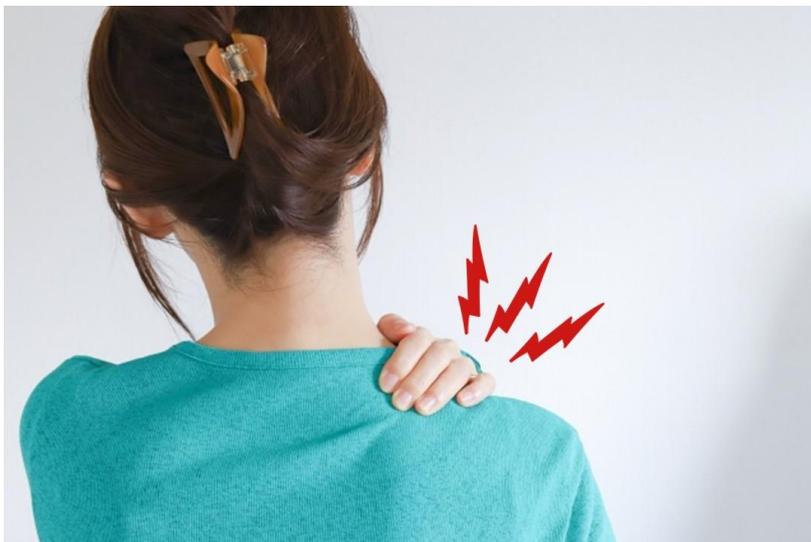
## 【調査】からだのコリや痛みの実態とみんなの対処法

## 7割の人が日常的にコリや痛みを実感！

## 対処法「ストレッチ」が最多。次いで「入浴」、「自分で揉む」

～「え？貼るだけ？」110万人の支持を集める理学療法士が教えるコリ・痛み解消法～

1年のうちで最も寒暖差が大きい春は、肩こりや腰痛などが起こりやすいと言われています。そこで、登録者数110万人超のYouTubeチャンネル『腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】』を運営する理学療法士の山内 義弘は、40歳以上70歳未満の男女全国450名を対象に「からだのコリや痛みの実態とみんなの対処法」についてのアンケート調査を実施しました。



## ■ 調査概要

調査期間：2025年4月1日

調査手法：インターネット調査

調査対象：40歳以上70歳未満の男女全国

サンプル数：450名（10歳刻みに各150名）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】調べ」と必ずご明記ください。

## ■ 調査結果サマリー

- ・日常的にコリや痛みを感じる人は7割！最も多い対処法は「ストレッチ」
- ・コリや痛みを感じる部分 1位「肩」、2位「首」、3位「腰」
- ・辛いコリや痛みを簡単に解消したい？9割以上が「YES」

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社AKS Therapy Studio PR事務局

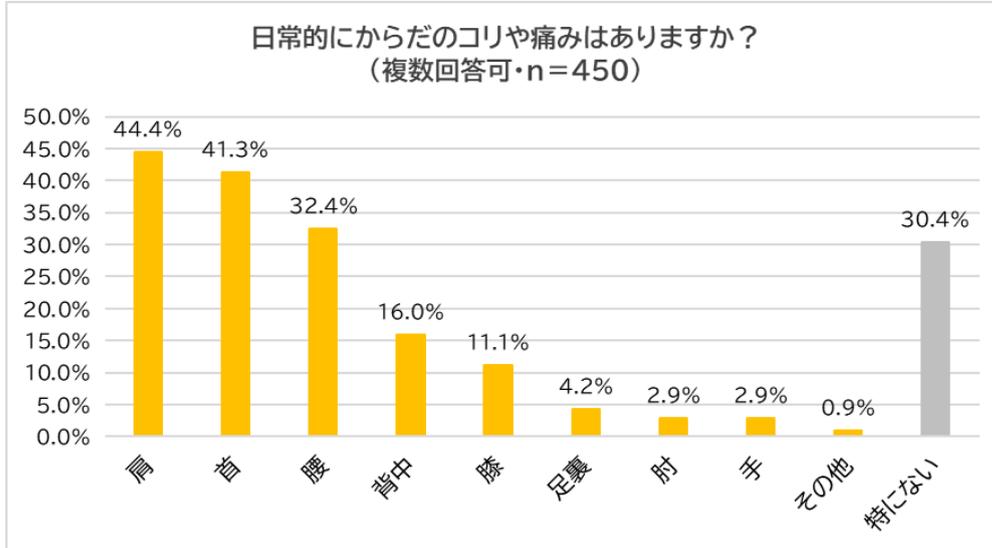
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tiaLABO.com TEL : 0797-80-7564

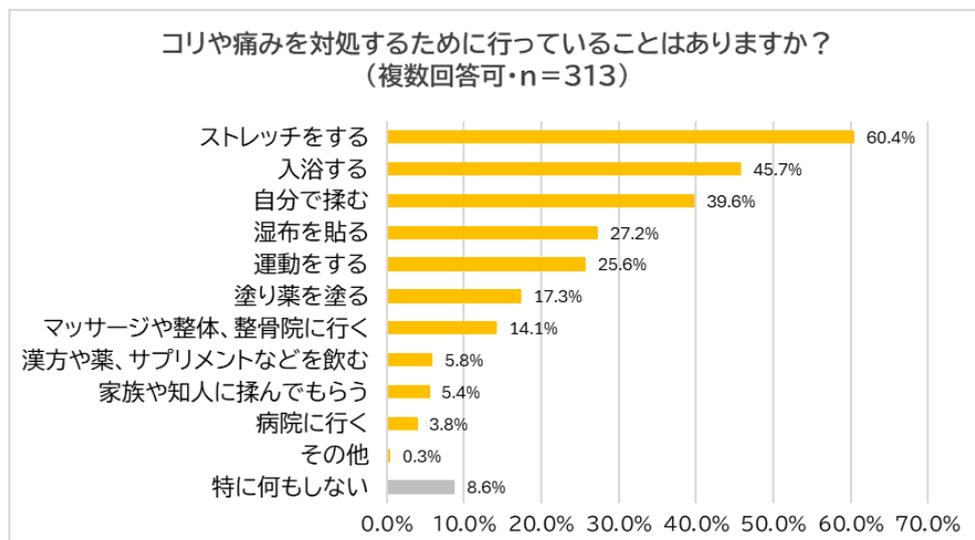
## NEWS RELEASE

### ■ 調査結果

「日常的にからだのコリや痛みはあるか？」と尋ねたところ、最も多い回答は「肩」（44.4%）、次いで「首」（41.3%）、「腰」（32.4%）、「背中」（16.0%）、「膝」（11.1%）となりました。また、「特にない」と回答した人も3割（30.4%）いました。この結果から、7割（69.6%）の人が日常的に何らかのコリや痛みを感じていることがわかります。

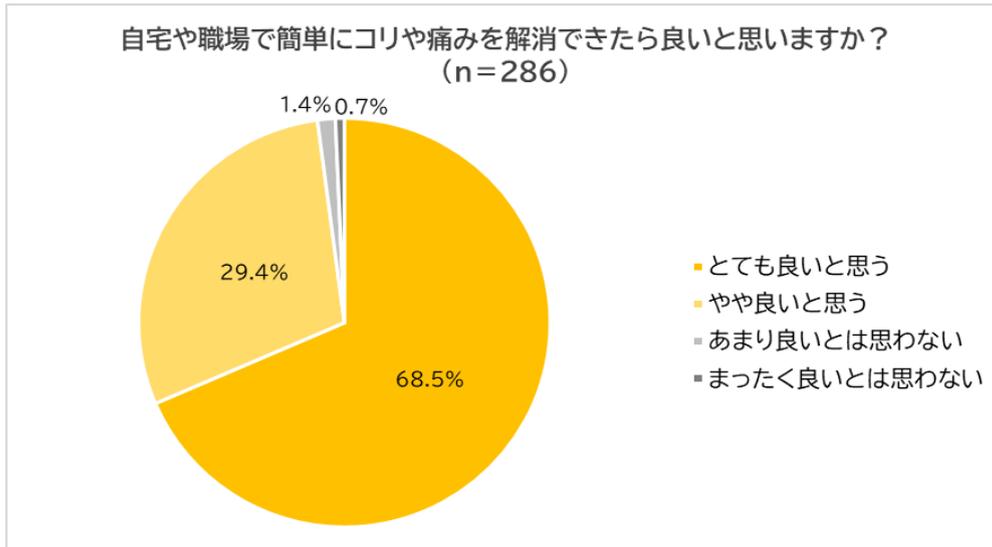


次に、「日常的にからだのコリや痛みがある」と回答した313名に、「コリや痛みを対処するために行っていることはありますか？」と尋ねたところ、6割（60.4%）が「ストレッチをする」と回答し最多となり、「入浴する」（45.7%）、「自分で揉む」（39.6%）、「湿布を貼る」（27.2%）、「運動をする」（25.6%）との回答が続きました。また、「特に何もしない」（8.6%）もわずかですが一定数の回答がありました。



さらに、「コリや痛みを何かしらの方法で対処している」と回答した286名に、「自宅や職場で簡単にコリや痛みを解消できたら良いと思うか？」と尋ねたところ、7割弱（68.5%）が「とても良いと思う」、3割（29.4%）が「やや良いと思う」と答えました。辛いコリや痛みとは、簡単にサヨナラしたいものです。

本リリースに関するお問い合わせ先  
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局  
株式会社ティアラボ 担当：熊倉  
E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564



### ■理学療法士・山内 義弘が教える「絆創膏をここに貼るだけ！首こり・肩こり解消法」

皆さんのご自宅にある絆創膏をある場所に貼るだけで、首こり・肩こり・巻き肩は改善します。

私たちの体は、内側に巻く方向に筋肉が働く（内巻き）か、もしくは外側に巻く方向に筋肉が働く（外巻き）かの2方向しかありません。外巻きの人は、上腕筋が開いているため、肩甲骨も正しい位置にあり、前腕も指も前にいきます。一方、内巻きの人は、上腕筋が内巻きに傾き肩甲骨が前被りになることで、猫背や巻き肩になってしまいます。上腕筋が内巻きになっているということは、前腕も指も全て内巻きに作用しています。首こり・肩こりや巻き肩・猫背（姿勢の悪さ）に悩んでいる人は、この内巻きの影響によって、呼吸が浅くなり全身の代謝も悪くなることで、あらゆる症状を引き起こしてしまいます。それが絆創膏を貼るだけで解消できるのです。

内巻きの起点（震源地）は薬指にあります。上半身の内巻き・外巻きは、薬指を起点に内巻き・外巻きのうねりが加わっているため、その薬指に少しだけ外巻きの力を加えるだけで、一気に首こり・肩こり・姿勢は改善します。

手のひらを自分の方向に向け、薬指の先端に絆創膏を外巻きになるように貼ります。まず右手の薬指、次に左手の薬指に貼りましょう。胸がどンドン開いていくのを実感できると思います。

デスクワーク中など内巻きの姿勢（猫背）になりやすい時に貼っておくと良いです。朝起きた時に肩がこってる人は、寝る前に貼って寝ると良いです。首や肩がスッキリします。

但し、絆創膏を貼っていても、普段の姿勢の悪い生活習慣を続けていたり、同じ姿勢を続けていたりすると筋肉が固まってしまい効果が半減してしまいます。同じ姿勢は30分以上続けないように、常日頃からちょっと動きながら生活していきましょう。



### ■山内 義弘プロフィール

1970年生まれ。愛知県名古屋市出身。

20年以上の治療経験を持つ理学療法士で、YouTube登録者数110万人超え。

これまでに25,000症例・75,000回以上の治療を行い、車イスや杖が必要な患者さん、寝たきりや激痛で悩む人々を数多く救ってきた。

本リリースに関するお問い合わせ先  
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局  
株式会社ティアラボ 担当：熊倉  
E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564



日本一富士山に近い  
腰痛・肩こり駆け込み寺®

## NEWS RELEASE

「不要な手術と薬を世の中から無くしたい」という想いから、独自の治療法やセルフケアを開発。世界中の人に、痛み・悩み知らずの快適な人生を送っていただくために、全国で講演活動を行っている。

著書に『コリと痛みの駆け込み寺！ のびぢみ体操』（KADOKAWA）、『1分でバキバキ肩こりがスッキリ！ 山内流 肩甲骨はがし』（宝島社）の他、2024年12月25日に『体の不調をすべて解決する 絆創膏を貼るだけ整体』（KADOKAWA）がある。また、この出版に伴い、自身が開発した絆創膏「山内流 絆創膏 八方神ダイヤテープ」も発売中。

腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】：[https://www.youtube.com/@yamauchi\\_kakekomidera](https://www.youtube.com/@yamauchi_kakekomidera)



### ■会社概要

商号：株式会社AKS Therapy Studio

所在地：東京都中央区銀座8-14-9 デュプレックス銀座タワー 1101

代表者：代表取締役 山内 義弘

設立：2017年10月

事業内容：整体に関する教育事業、健康器具・整体器具の販売

URL：<https://sekichukan.aks-therapy.co.jp/>

本リリースに関するお問い合わせ先  
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局  
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail：[yamauchi@tiaLABO.com](mailto:yamauchi@tiaLABO.com) TEL：0797-80-7564