

「全身バランス矯正RE：SET<sup>®</sup>」

## 身体への影響に関する研究

## —関節可動域，筋硬度，血流改善，小顔効果—

83(2)

75-82, 2026

小島裕久<sup>\*1</sup>・長谷川佳子<sup>\*2</sup>・富田 勝<sup>\*3</sup>KOJIMA Hirohisa<sup>\*1</sup>, HASEGAWA Keiko<sup>\*2</sup>, TOMITA Masaru<sup>\*3</sup>

## 緒言

高齢化社会を迎えた日本では、65歳以上の人口が3,620万人に達し、総人口に占める割合（高齢化率）も29.4%となっている<sup>1)</sup>。令和4年国民生活基礎調査<sup>2)</sup>によると、自覚症状として男女とも「腰痛」「肩こり」の順に有訴者率が高くなっており、国民の加齢に伴う身体機能の低下や見た目の変化などに注目が集まっている。

年齢による変化として挙げられるのが、筋量減衰や筋力低下、可動域の縮小といった筋骨格系機能の減衰に関わる諸症状である<sup>3)4)</sup>。このような生理的老化の進行は、さらなる身体疾患の引き金となり、生活の質（QOL）の低下をもたらす<sup>5)</sup>。身体機能を高い水準で維持することは、健康寿命の延伸や健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防および重症化予防につながり、社会生活を営むために必要な身体機能の維持に寄与する<sup>6)</sup>。そのため、老化に伴う心身の不調を早期に対処することの重要性が増している。令和7年版高齢社会白

書<sup>7)</sup>によれば、65歳以上の人口は増加傾向が続き、令和25年に3,953万人でピークを迎えると予測されており、国民のアンチエイジングへの取り組みに対する関心は、将来的に高まることが推測される。

こうしたなか、富田勝氏が開発したのが「全身バランス矯正RE：SET<sup>®</sup>」である。一般的な筋骨格系症状への対症療法では、痛みや不快感のある部位を局所的に施術するため、数時間以内に筋肉が元の状態に戻る傾向にあり、根本的改善が難しいと考えられていた。これに対し、「全身バランス矯正RE：SET<sup>®</sup>」では、症状の出ている部位に直接介入するのではなく、人間の身体を“本来あるべき構造”へと再構築することを目的とした施術を行う。この施術により、過負荷がかかっていた部位が解放され、触れていない部位のコリや硬結が緩み、痛みの軽減や血液・リンパ循環の改善が促されるとされている。その結果、ウエストや下肢の引き締め、臀部のリフトアップ、顔面のリフト効果などが確認された。本研究は、その効果を明らかにすることで、「全身バランス矯正RE：SET<sup>®</sup>」

Effects of “Full-Body Balance Correction RE：SET<sup>®</sup>” on the Body: Enhancements in Joint Mobility, Muscle Stiffness, Blood Circulation, and Facial Slimming

\*1 株式会社TFCラボ TFC Labo Co., Ltd.

\*2 JUN CLINIC たまプラーザ院 JUN CLINIC Tama Plaza

\*3 トータルバランス・クリエイターズ TOTAL BALANCE CREATORS

**Keywords**：全身バランス矯正RE：SET<sup>®</sup>，可動域，筋硬度，血流改善，バランス，Full-Body balance correction RE：SET<sup>®</sup>，Range of Motion，Muscle Stiffness，Blood Circulation，Balance

が身体に与える影響を評価するために計画した。

## I. 研究目的

本研究は「全身バランス矯正 RE:SET<sup>®</sup>」の施術によって、初期段階の身体の歪みを除去し全身バランスを整えることで、身体にどのような影響を及ぼすか検証することを目的として実施した。

## II. 研究方法

### 1. 試験デザイン

本試験は、「全身バランス矯正 RE:SET<sup>®</sup>」の施術を行うことにより、身体への影響を頭部周囲・フェイスライン、可動域、筋硬度、血流速度、主観アンケートで評価することを目的とし、施術前と施術後の比較検討を行った。

### 2. 研究対象

本試験の選択基準を満たし、また本試験の参加者となることを自発的に志願し、試験の内容について十分な説明を受け、文書によって本試験参加に同意をした年齢30歳以上59歳以下（同意取得時）の健康な日本人女性15名を対象とした。

#### 1) 選択基準

- ① 健康者（本試験における健康者とは、重篤な臓器障害や特定の疾病がなく、それらの関連する治療を受けていないものおよび何らかの薬物療法を受けていない者をいう。健康者に該当するか否かは、試験開始時本人の申告を基準とする。）
- ② 身体に疲れ、首・肩・腰に違和感がある者
- ③ 全身を鏡で見て左右が非対称の者
- ④ 小顔に興味がある者
- ⑤ 整体・スポーツジムなどに通っていない者
- ⑥ 美顔器・美容エステなど特別な肌ケアをしていない者
- ⑦ 現在、他の試験に参加されていない者
- ⑧ 文書による同意が得られる者

- ⑨ 以下の試験参加者除外基準に該当しない者
- 2) 除外基準

- ① 心不全、心筋梗塞などの治療の既往歴がある者
- ② 疾患等による除外（心房細動、不整脈、肝障害、腎障害、脳血管障害、リウマチ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、その他の慢性疾患等で治療中の者）通院および医薬品（漢方薬を含む）を常用している者
- ③ 通院および医薬品（漢方を含む）を常用している者
- ④ 妊娠中、授乳中あるいは試験期間中に妊娠する可能性のある者
- ⑤ 身体に疲れ、首・肩・腰に違和感がない者
- ⑥ 小顔に興味がない者
- ⑦ 整体・スポーツジムなどに通っている者
- ⑧ 美顔器使用・美容エステなどに通っている者
- ⑨ 1カ月以内に整体などに行かれた者、あるいは定期的に整体などに通われている者
- ⑩ 1カ月以内に他の臨床試験に参加した者または現在参加している者
- ⑪ その他、試験責任医師が本試験の対象として不適当と判断した者

### 3. 倫理審査委員会および参加者の同意

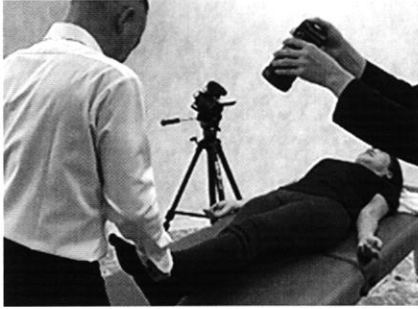
本試験はヘルシンキ宣言の精神にのっとり、医療法人社団 小泉皮膚科クリニック倫理審査委員会（委員長：小泉 眞）の承認（2020年10月21日）を得た後、参加者に対して本試験の目的と方法を十分に説明し書面による同意を得て実施した。

### 4. 試験対象「全身バランス矯正 RE:SET<sup>®</sup>」（富田勝氏開発）

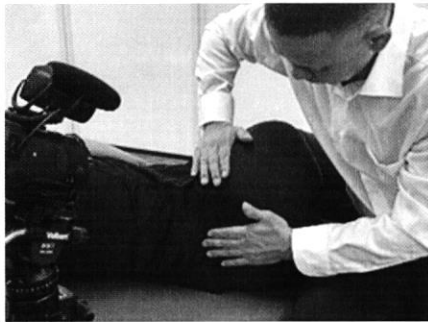
本施術では以下の方法で定着を図った。前後バランスの調整：1分15秒、左右バランスの調整：1分15秒、正しい立位姿勢・身体の使い方：30秒で計3分間のセルフケアを日常的に実施し、歪みの再発防止を目的とした。

参加者に問診を行い、全身のバランスの重要性と諸症状との関連を説明しながら歪みを確認したのち、「腰椎矯正」、「仙骨ヘアプローチ」、

腰椎矯正



仙骨へのアプローチ



頭蓋へのアプローチ

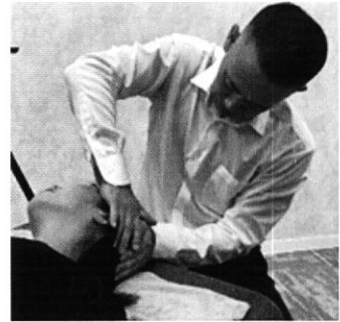
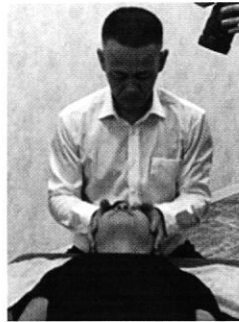


図1 全身バランス矯正 RE:SET<sup>®</sup>の施術

「頭蓋へのアプローチ」の3つの手技を施行した(図1)。

5. 評価

1) 測定項目

本試験に参加を希望するボランティアから適格基準を満たしている15名を試験参加者とした。試験参加者には、試験説明・同意取得を行い、施術前のアンケートを実施後、評価項目の測定を行った。

頭部周囲は左右耳上部を起点にメジャーで測定、可動域は首の左右旋回をデジタル角度計で測定、腕の左右旋回を写真撮影、肩・腰筋硬度は、NEUTONE TDM-N1で測定、前屈は床から中指までの距離をメジャーで測定、血流速度は血流スコープ TOKU Capillaroで動画撮影、フェイス・腹部は3D画像解析装置 VECTRA<sup>®</sup> Body (CanfieldScientific 社)で撮影した。アンケートは「体のすっきり感について、体のゆ

がみについて、体の動きやすさについて、体の軽さについて、首のコリ・痛みについて、肩のコリ・痛みについて、腰のコリ・痛みについて、姿勢について、顔の大きさについて」の9項目を参加者自身が行った。測定に際して、腕を上げる・腰を曲げる動作については、短時間での2回目の測定を実施することは可動域を抜げる可能性もあることから、測定は1回とした。また可動域においては無理して伸ばさずに引っ掛かり(違和感)・痛みを感じた部分で止めるように指示した。

2) 評価方法

評価は施術前と施術後の経時比較を行った。客観的評価項目として、頭部周囲は耳上を起点に周囲径を評価、フェイスラインは顎・エラ・耳下点の角度を評価、可動域の首・腕は左右角度の平均値を評価、前屈は床から左手中指の距離を評価、筋硬度の肩・腰は左右筋肉の硬さの

表1 客観的指標の変化

測定項目 (単位)	測定値		変化量	p 値
				経時比較
	施術前	施術後	施術前 - 施術後	施術前 - 施術後
1 頭部周囲径 (cm)	56.67 ± 1.81	55.93 ± 1.81	-0.74 ± 0.26	< 0.01**
2 フェイスライン角度 (deg)	134.93 ± 6.41	141.67 ± 6.24	6.74 ± 3.92	< 0.01**
3 首可動域 (deg)	47.66 ± 8.54	65.79 ± 9.63	18.13 ± 10.56	< 0.01**
4 腕可動域 (deg)	114.73 ± 15.12	131.77 ± 20.94	17.04 ± 25.59	0.02*
5 前屈 (cm)	18.53 ± 5.43	5.30 ± 5.77	-13.23 ± 6.33	< 0.01**
6 肩筋硬度 (指数)	35.44 ± 6.90	29.19 ± 4.00	-6.25 ± 4.94	< 0.01**
7 腰筋硬度 (指数)	24.11 ± 2.71	21.07 ± 3.95	-3.04 ± 2.79	< 0.01**
8 腹部周囲径 (cm)	81.13 ± 12.26	80.57 ± 12.16	-0.56 ± 0.95	0.04*
9 血流速度量: $\mu\text{L}/\text{sec}$	77.72 ± 12.77	81.80 ± 14.25	4.08 ± 6.85	0.04*

平均 ± 標準偏差, \*: 0.01 ≤ p < 0.05, \*\*: p < 0.01



図2 腕可動域

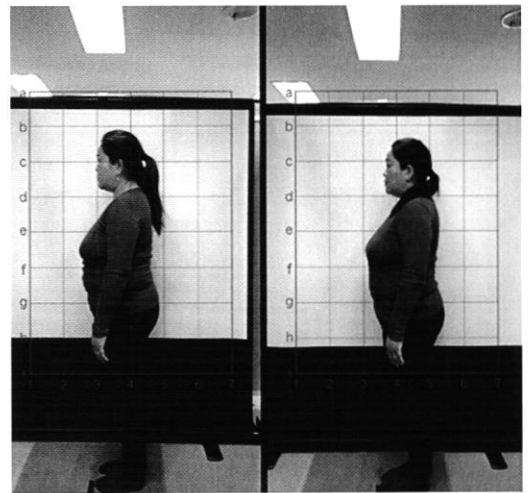


図3 姿勢の変化

平均値を評価, 腹部周囲は臍を起点とした周囲径を評価, 血流速度は左手薬指皮下の1秒間に流れる血流量を評価した。主観的評価項目として自記式アンケートを実施し, 「1点: 大変感じる~5点: どちらとも言えない~9点: 大変感じない」の9段階で評価した。

## 6. 統計方法

各データは記述統計値 (平均, 標準偏差) に要約し, 施術前と施術後の経時比較を Paired t-test 検定で行った。解析ソフトは Statcel.4<sup>8)</sup> を使用し有意水準は5%とした。

## 7. 利益相反

本試験に係る共同研究機関, 請負企業, 実施

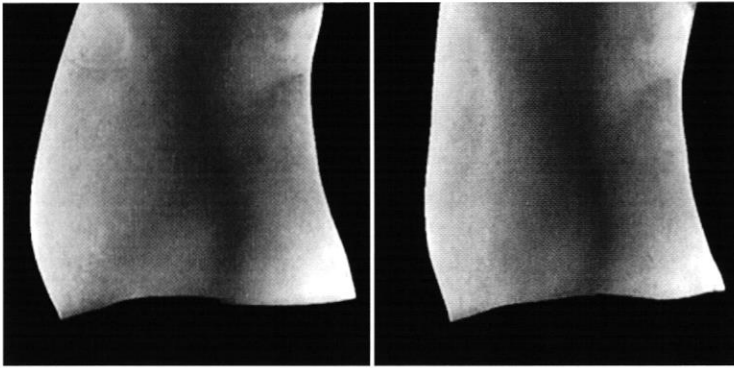


図4 姿勢の変化（腹部）



図5 フェイスラインの変化

機関との間において利害関係はない。

### III. 結 果

試験参加者（平均年齢  $43.1 \pm 7.1$  歳）15名全員が試験を完了した。試験期間および観察期間に有害事象を生じた参加者はなく不適格症例はなかったため15人全員を解析対象とした。

#### 1. 客観的指標の変化（表1、図2～5）

「頭部周囲径」は施術前が  $56.67$  cm に対して、施術後が  $55.93$  cm で  $-0.74$  cm 減少し有意差が認められた。「フェイスライン角度」は施術前が  $134.93$  deg に対して、施術後が  $141.67$  deg で  $6.74$  deg 増加し有意差が認められた。「首可動域」は施術前が  $47.66$  deg に対して、施術後

が  $65.79$  deg で  $18.13$  deg 増加し有意差が認められた。「腕可動域」は施術前が  $114.73$  deg に対して、施術後が  $131.77$  deg で  $17.04$  deg 増加し有意差が認められた。「前屈」は施術前が床から  $18.53$  cm に対して、施術後は  $5.30$  cm で  $-13.23$  cm 減少し有意差が認められた。「肩筋硬度」は施術前が  $35.44$  に対して、施術後が  $29.19$  で  $6.25$  減少し有意差が認められた。「腰部周囲径」は施術前が  $81.13$  cm に対して、施術後が  $80.57$  cm で  $0.56$  cm 減少し有意差が認められた。血流速度は施術前が  $77.72$   $\mu\text{L}/\text{sec}$  に対して、施術後は  $81.80$   $\mu\text{L}/\text{sec}$  で  $4.08$   $\mu\text{L}/\text{sec}$  増加し有意差が認められた。

表2 主観的指標の変化

質問項目 (点)	測定値		変化量	p 値
	施術前	施術後		経時比較
1 体のすっきり感について	2.87 ± 0.83	7.73 ± 0.80	4.86 ± 0.64	< 0.01**
2 体のゆがみについて	3.00 ± 1.00	8.00 ± 1.07	5.00 ± 1.20	< 0.01**
3 体の動きやすさについて	2.93 ± 1.03	8.07 ± 0.88	5.14 ± 0.99	< 0.01**
4 体の軽さについて	3.00 ± 0.85	7.93 ± 1.03	4.93 ± 1.16	< 0.01**
5 首のコリ・痛みについて	2.40 ± 0.74	8.00 ± 1.00	5.60 ± 1.06	< 0.01**
6 肩のコリ・痛みについて	2.07 ± 0.80	7.20 ± 2.08	5.13 ± 2.00	< 0.01**
7 腰のコリ・痛みについて	2.73 ± 1.39	7.60 ± 1.30	4.87 ± 2.20	< 0.01**
8 姿勢について	2.80 ± 1.08	7.67 ± 1.11	4.87 ± 1.30	< 0.01**
9 顔の大きさについて	3.27 ± 0.80	7.47 ± 1.19	4.20 ± 1.37	< 0.01**

平均 ± 標準偏差. \*\*: p < 0.01

## 2. 主観的指標の変化 (表2)

「体のすっきり感について」は施術前が2.87点に対して、施術後が7.73点で4.86点アップし有意差が認められた。「体のゆがみについて」は施術前が3.00点に対して、施術後は8.00点で5.00点アップし有意差が認められた。「体の動きやすさについて」は、施術前は2.93点に対して施術後が8.07点で5.14点アップし有意差が認められた。「体の軽さについて」は施術前が3.00点に対して施術後が7.93点で4.93点アップし有意差が認められた。「首のコリ・痛みについて」は施術前が2.40点に対して、施術後は8.00点で5.60点アップし有意差が認められた。「肩のコリ・痛みについて」は施術前が2.07点に対して、施術後は7.20点で5.13点アップし有意差が認められた。「腰のコリ・痛みについて」は施術前が2.73点に対して、施術後は7.60点で4.87点アップし有意差が認められた。「姿勢について」は施術前が2.80点に対して、施術後は7.67点で4.87点アップし有意差が認められた。「顔の大きさについて」は、施術前は3.27点に対して施術後が7.47点で4.20点アップし有意差が認められた。

## IV. 考 察

筋骨格系の諸症状の原因のひとつに身体の「歪み」を挙げることができる。人体を解剖学的に観察すると、前額面では左右対称性があり、矢状面では脊柱が「前弯-後弯-前弯-後弯」と生理的湾曲を示す。この際、身体重心が中央に位置している状態が最も理想的であり、この基準から逸脱した状態が「歪み」と定義される。利き腕・利き脚、または生活習慣による身体の使い方の偏りにより、筋肉の使用頻度に差が生じ、筋力や筋肉量のアンバランスが発生する。その結果、一部の筋や関節に過剰な負荷がかかり、収縮が持続することで慢性的な張りが生じる。このような部位では、ブラジキニンなどの疼痛誘発物質が集積し、「コリ」を引き起こすことが知られている。さらに、筋緊張部位では血流低下により酸欠状態が生じ、解糖系の活性化によってピルビン酸が乳酸へ変換され、水素イオンの増加によってpHが低下する。これによりカルシウムイオンの放出が阻害され、筋収縮機能が低下する。結果として、過緊張部位の周囲では筋活動の低下と血行不良が起こり、いわゆる「たるみ」の形成に

つながる。こうした歪みに対応することができ  
るのが、富田氏が開発した「全身バランス矯正  
RE:SET<sup>®</sup>」である。

「全身バランス矯正 RE:SET<sup>®</sup>」では、まず  
身体の歪みを整えた上で、筋細胞が全て入れ替  
わる約3カ月の周期を利用し、その期間をかけ  
て脳と筋肉に新しいバランス情報を再学習・定  
着させることを重視する。記憶定着に関しては、  
エビングハウスの忘却曲線に示されるように、  
人間の脳は24時間で約72%の情報を忘却  
する。一方、身体運動として学習された記憶は  
長期的に保持されやすいことが知られている。  
「全身バランス矯正 RE:SET<sup>®</sup>」は「身体記憶  
(運動記憶)」の特性を応用し、姿勢やバランス  
の情報を脳に定着させ、再発を防ぐ施術体系を  
形成している。

われわれは、「全身バランス矯正 RE:SET<sup>®</sup>」  
の施術が身体の歪みを取り、バランスを整える  
ことによって、身体に生じる影響を検証した。  
全身の左右のバランスを観察するために、関節  
可動域の評価では首・腕の左右測定値、筋硬度  
では肩・腰の左右の測定値の平均を評価に用い  
た。

頭部にバランスの偏りがあると頭部の大き  
さにひずみが生まれる。バランスを整えること  
で頭部周囲径が減少すると考えられるため、本  
試験で検証したところ、施術により頭部周囲  
径が施術前より-1.3% (-0.74 cm) 減少が  
確認された。主観的指標では100% (15名) が、  
顔幅が施術前より小さくなったと評価してい  
る。頭部の変化は体感性の高いものだったとい  
えるだろう。

可動域については、首は施術前より38.0%  
(18.13°)、腕は施術前より14.8% (17.03 cm)  
可動域が広がった。前屈は施術前より-71.4%  
(-13.23 cm) 左手中指と床の距離が縮まった。  
15名中5名が、左手中指を床に着けることが  
できた。

筋硬度は、肩は施術前より-17.6% (-6.25)  
硬さが減少し、筋の柔軟性が増していた。腰に  
ついては、施術前より-12.6% (-3.03) 硬さ

が減少し筋の柔軟性が増していた。施術後の血  
行への影響を観察したところ、左薬指毛細血管  
は施術前より5.3% (4.08  $\mu$ L/sec) 血流速度が  
速くなり、血流が良くなると毛細血管の形が整  
うこと・太くなることが確認された。

これらの変化は施術により、筋が収縮と弛緩  
を繰り返したため、筋の血液循環が向上したこ  
とによると考えられた。血流量の増加により筋  
温が上昇し、筋硬度の低下をもたらした、筋の伸  
張性が向上するとともに関節可動域が拡大した  
と推察された。筋と皮膚の血流量増加が筋硬度  
を減少させることは、腰痛や肩こりの緩和にも  
有効となるであろう。

筋骨格系の歪みは、関節を保持する筋肉の  
不具合やアンバランスに起因するといわれてい  
る<sup>9)</sup>。「全身バランス矯正 RE:SET<sup>®</sup>」の施術  
で身体の歪みを矯正し、バランスを整えること  
は、関節可動域・筋硬度の低下・血行の改善に  
有効であることが示唆された。

## 結 論

「全身バランス矯正 RE:SET<sup>®</sup>」は身体の歪  
みを取り除くことで身体の不具合を解消する施  
術であり、「腰椎矯正」、「仙骨へアプローチ」、  
「頭蓋へのアプローチ」の3つの手技を行うこ  
とにより、可動域・筋硬度・血行・姿勢・小顔  
への改善効果をもたらすことが示唆された。試  
験参加者15人は試験期間中、および経過観察  
期間の2週間において不調を訴えることはな  
く、施術の安全性に問題はないと言える。

## 文 献

- 1) 人口推計. 総務省統計局. 令和7年12月19日  
<https://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/202512.pdf>  
(最終アクセス 2025/12/19)
- 2) 2022 (令和4) 年国民生活基礎調査. 厚生労働省.  
令和5年7月4日 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/14.pdf> (最終ア  
クセス 2025/12/19)
- 3) 谷本芳美, 渡辺美鈴, 河野令, 他: 日本人筋肉量の

- 加齢による特徴. 日本老年医学会雑誌 47 (1) : 52-57, 2010.
- 4) 上住聡芳, 中谷直史, 常陸圭介, 他: 老化や疾患における骨格筋の萎縮と治療への応用. 基礎老化研究 34 (4) : 5-11, 2010.
  - 5) 竹内武昭, 中尾睦宏, 野村恭子, 他: ストレス自覚度ならびに社会生活指標が腰痛・関節痛, 肩こりに及ぼす影響: 都道府県別データの解析. 心身医学 47 (2) : 103-110, 2007.
  - 6) 理学療法ハンドブック 1 (健康寿命), 日本理学療法士協会. 2022. [https://www.japanpt.or.jp/about\\_pt/asset/pdf/handbook01\\_whole\\_one\\_page\\_c.pdf](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/asset/pdf/handbook01_whole_one_page_c.pdf). (最終アクセス 2025/12/19)
  - 7) 令和7年版高齢社会白書. 内閣府. [https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/zenbun/07pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/zenbun/07pdf_index.html) (最終アクセス 2025/12/19)
  - 8) 柳井久江: 4 Steps エクセル統計 第4版. オーエムエス出版, 東京, 2015.
  - 9) 嘉陽宗弘, 狼嘉彰: 人体筋骨格系不具合に対する運動療法の構造モデリング. 日本機械学会論文集 C 編 79 (803) : 2273-2285, 2013.

\* \* \*