

下肢のしびれ・痛み 自力改善メソッド

お尻、太もも、ふくらはぎ、足先…… 諦めていた痛みが1日5分で楽になる!

柿澤健太郎 著 ISBN4-8013-0697-4

税込1540円

私は理学療法士になってから10年以上にわたり、整形外科病院やクリニックで多く の患者さんを担当させていただきました。下肢のしびれ・痛みを引き起こす原因の 代表的なものとして「腰椎椎間板ヘルニア」「脊柱管狭窄症」「腰椎すべり症」 などが挙げられます。しかし、厄介なのが病名と「下肢のしびれ・痛み」の症状 は必ずしもイコールで結ばれないということです。現代の医学では「腰痛の85% は原因不明」...

四六判

腸よさらば

ある日突然、大腸を失った! どこにでもいる中年男性が大腸全摘出をした闘病記

#21島袋全優。推薦

大井 ヨシカズ 著 ISBN4-8013-0675-2

税込1980円

【『腸よ鼻よ』の島袋全優氏推薦!】わたしは本書のタイトルどおり、大腸を失った。かねてから患っていた難病の「潰瘍性大腸炎」が悪化した結果だった。それだけに留まらず、小腸の大半ともおさらばし、内部障害と共に生きていくことが確定した。本書は潰瘍性大腸炎を悪化させ、ごく希におこる大腸全摘出へと発展 した実体験物語である。わたしのような一般男性に多い属性の人間が大病に見舞 われたらどうなるの.

# 自分で・自宅で治せる 超実践的治療法

治療1年待ちの理学療法士が教える 園 部式脊柱管狭窄症改善メソッド

園部俊晴 著

ISBN4-8013-0670-7

税込1540円

### 下肢のスペシャリストが教える実践的治療法

その足の痛みの原因は、脊柱管狭窄症じゃない!?

足の痛み・痺れの原因は「脊柱管狭窄症」にあらず!? 簡単で効果的なセルフ 自分で・自宅でできる痛みの改善法が満載! ケアを画像と動画で紹介! 

# 実践的治療法

A5判

治療1年待ちの理学療法士が教える 園 部式ひざ痛改善メソッド

園部俊晴 著

ISBN4-8013-0641-7

税込1430円

痛みの真の原因はレントゲンに写らない!

### ひざ関節のスペシャリストが教える実践的治療法

ひざ痛を引き起こす"膝蓋下脂肪体"という存在 簡単で効果的なセルフケア 

自律神経》 整え方ඎ 第一分数かせば B5判

ビジュアル版 自律神経の整え方

疲れ・肩こり・不眠・ストレスを解消するセルフケア 背骨を動かせば自律神経は整う!

近頃は新型コロナウイルスによるパンデミックや戦争など、ネガティブな感情を 抱いてしまうニュースがよく耳に飛び込んできます。そのせいで気が滅入ったり それと連動するように、 どことなく体の不調を感じることが増えた人もいるで それもそのはずで、心と体はつながっているのです。心と体をつなぐも の、それこそが自律神経です。自律神経が乱れる原因は心と体がストレスを感じる からです。しかし、...

ISBN4-8013-0598-4 税込990円

柿澤健太郎 著

自閉症、脳性麻痺、糖尿病、ひざの痛み、心臓病、発達障害...



四六判

いちばんやさしい幹細胞治療ハンドブ ック

パジルタカヒロ 著 ISBN4-8013-0589-2

税込1430円

### 幅広い効果が実証されつつある新しい治療法!

、「再生医療」というキーワードを耳にする機会が増えています。再生医療 、「人体が持つ細胞や再生能力を利用して病気を治すこと」。本書のテーマで 「幹細胞治療」(厳密にいえば、幹細胞を移植する治療)も再生医療の一分野 ある であり、今後の発展に大きな期待が寄せられている医療技術です。幹細胞は、ヒ トの様々な細胞のもとになる細胞です。この細胞を使って病気を治すのが幹細胞治 療です。この幹.



たった1分で首・肩・腰がスーッと楽 になる すごい体伸ばし

柿澤健太郎 著 ISBN4-8013-0581-6

税込1320円

体のプロが教える究極ストレッチ

### 家でも職場でもどこでもできてすぐに効く!

「座りっぱなしで肩も首もガチガチ……」「立ちっぱなしで腰がずっと痛い……」「歩きっぱなしで足がだるいまま……」本書では、そんな疲れた体が楽になる方法を「体のプロ」と呼ばれる理学療法士がお届けいたします。その方法というのが、誰でも手軽にできる「体伸ばし」です。座りっぱなしの姿勢からぐ~っとのびをすると気持ちいいなと感じますよね。ストレッチには、血流が良くなったり リラックスできた..



新型コロナとワクチンの「本当のこ と」がわかる本

ASIOS 著 桑満おさむ 著 名取 宏著 ISBN4-8013-0576-2

税込1540円

巷にはびこる怪しげな言説

### 新型コロナのデマ・都市伝説を検証する!

中国の武漢にはじまった新型コロナウイルスの世界的なパンデミッ ク。未知のウイルスに対する恐怖、医療崩壊の危機、繰り返される緊急事態宣言 …。新型コロナウイルスによって、私たちの生活は一変した。そんな中で問題になったのが、新型コロナウイルス、そして新型コロナワクチンにまつわるデマ・ 陰謀論である。「新型コロナウイルスはそもそも存在していない」「PCR検査 は信用できない」...



四六判

目をよくしたいならずぼらがちょう どいい

大原 千佳 著 ISBN4-8013-0550-2

税込1430円

「見るだけで視力アップ」は間違いです!

### 5 秒目を閉じるだけで不調が解消!

私は福岡でクリニックを開業している眼科医ですが、ここ数年、目の痛みや視力低 下を訴える患者さんが急増していると実感しています。目の不調を訴えて来院される患者さんに体の症状をお聞きすると、目の症状だけでなく頭痛や倦怠感など様々な症状がある事に気づかされました。そして、皆さんに共通していたのが、「 目の長時間の酷使」でした。これを読まれているあなたも毎日毎日、スマホやパソ コンなどで目を.



めちゃ硬さんのための 誰でも柔らか くなるストレッチ

梅野 めう 著 柿澤健太郎 監修 ISBN4-8013-0535-9

税込1320円



肥満・ダイエット外来

を落とすスゴイ方法 のでは、 のでは、

健康的にやせる!!!

### 四六判

お医者さんがする大麻とCBDの話

正高佑志著 ISBN4-8013-0529-8

税込1650円

### 四六判

肥満・ダイエット外来の医師が教える 内臓脂肪を落とすスゴイ方法

曽野 聖浩 著

ISBN4-8013-0524-3

税込1540円



が

す

### 四六判

ゆがみを直す 骨盤体操

宮川 眞人 著 ISBN4-8013-0485-7 税込1320円

が

### 四六判

クエン酸ががんを消す 代謝をターゲッ トにしたがん治療の効力

福田一典 著

ISBN4-8013-0392-8

税込1650円



| 体のプロが教える 誰でもできる セルフケア

### 四六判

心と体がらくになる 自律神経の整え 方

柿澤健太郎 著

ISBN4-8013-0347-8

税込1320円



### B5判

学

ビジュアル版 病気にならない整体

宮川 眞人 著

ISBN4-8013-0345-4

税込1019円



食事と呼吸で40代からの女性の不調は 楽になる

川手 鮎著

ISBN4-8013-0331-7

税込1320円



### 四六判

皮膚科専門医が教える 40代からはじ める正しい美肌レッスン

小林 智子著

ISBN4-8013-0330-0

税込1430円

「体が硬すぎてストレッチ ができない!!」 そんな " めちゃ硬さん " でもで 究極のストレッチ!

正しい ストレッチで、元気な体を 手に入れよう!

「体が硬すぎてストレッチができない!!」「もう何年も運動をしていない」「長いこと体中のコリや痛みに悩まされている」そんな"めちゃ硬さん"でもできる 究極のストレッチを教えます!体のプロである理学療法士が教えるストレッチだ 腰痛、頭痛、肩凝り等の不調を解消できる! 姿勢が良くなり、 将来、節々に痛みが出ることを防げる!かわいい猫による漫画解説で、分 かりやすく親しみや...

医療大麻って効くの? CBDは使っても平気?

### お医者さんが教える正しい大麻の知識

貴方がこの本を手にとってくれたのが西暦何年で、日本の大麻を巡る状況がどう なっているのか、私にはわかりません。そして貴方がこの本を手に取った理由も。 貴方は大麻草という植物の魅力に気がついたのかもしれないし、CBDというサ プリメントに出逢ったのかもしれない。もしかすると貴方の大切な人が逮捕され てしまったのかもしれません。この本は大麻が危険ではないということ、役に立 つということ、大麻..

「やせたいけど、糖質制限やハードな運動をする自信はない」「内臓脂肪を落とし て、身軽になりたい」……筆者は普段、肥満・ダイエット外来の医師として日々い ろんな方の相談に乗っていますが、近年、このように言われる方がとても多くなっています。それらの方々に向けて、問題の解決方法を紹介したのが本書です。 ダイエット法として世間で流行しているのは糖質制限ですが、本書では糖質制限は おすすしていま...

YouTubeで体操の 動画が見られます!

### 骨盤を整えればゆがみは直る!

骨盤の動きに関しては、いろいろな人が様々な見解を述べています。そして、多 くの場合、ただ股関節を柔らかくすれば良いということに終始しているように感じられます。しかし、大きい関節、つまり、股関節や肩関節だけが柔らかくても、良い体とは言えません。目指すべき体は、単に「股関節や肩関節のみが柔らか いためにベターッと開脚できる」という状態ではないのです。もし単に体が柔ら かいことがゆがみを作.

クエン酸が体の代謝を活性化し、がん細胞を消す!

がん(癌)は、体内の一部の細胞が遺伝子の異常によって無制限に増殖するよう になり、周囲の正常組織を破壊し、さらに他の臓器に転移し、最終的には人間を死にいたらしめる病気です。(中略)数多くの治療法や補完・代替療法がある中で、本書で紹介するのは「クエン酸を摂取する」「がん細胞内のクエン酸の量を増や す」という治療法です。体内およびがん細胞内のクエン酸の量を増やして、がん細

体のプロが教える誰でもできるセルフケア

### 「背骨」を柔らかくすれば自律神経は整う!

自律神経とは「心と体の両方と結びつき、体調に影響を与えるもの」です。 が落ち込むと姿勢も悪くなり、反対に姿勢が悪くなると気分にまで影響が及びます。本書では、自律神経に関する医学的な知識を基に、誰でもできるストレッチと「 選択理論心理学」によって、心と体の両面から自律神経のバランスを整えていき ます。...

### 体操と応急処置ががビジュアルでわかる

### 身体のゆがみを取れば、病気は自然に消えてゆく

現代西洋医学では「病気をどうするか」という地点から出発しますが、そうではなく「病気を未然に防ぐ」というのが、整体学の考え方です。病気というものが後天的に体に作られるものであるならば、自分の体を"病気に向かわせない"ことができます。つまり、「病気をどうするか」ではなく、「どうやって病気を遠ざけるか」という発想の方向転換が、本来の健康な体づくりにつながります。そ のための体操、そして..

### 心と身体のお悩みは同時に解消できます

### 45年間女性の相談に乗ってきた漢方薬剤師が伝えたい知恵

40代は、女性の体の変化が始まる時期です。女性ホルモンの減少によって、疲れすくなる、冷えがひどくなる、なんとなくイライラするなど、30代の時とは体が 変わってきます。早い人は更年期の症状が出始めます。そんな不調を、東洋医学の考え方は楽にしてくれます。しかも「食事」と「呼吸」という、とても身近なものを変えるだけで、体質そのものが変わり、いくつものつらい症状が一気に解 消するのです。

なんとなくのエイジングケア

### 簡単でシンプルなケアこそがエイジングの針を遅らせる

高価なエイジングライン化粧品よりも、自分の悩みに合った美容原液をいつもの 化粧品にプラスする。ジムに通って運動するよりも、いつもの食後に少し家事を する。最新の美容機器を使うよりも、いつもの表情を少し大きく動かす。肌にいいのは、意外とこんなちょっとしたことなのです。-----「何となく最近 老けてきたなぁ」と感じるものの普段の生活をどのように変えたらいいかわから ない、

# 最強の回復法

トップアスリートが実践している 最 強の回復法

### 富家 孝著

ISBN4-8013-0329-4

税认1430円

# 身体の痛みと不調が消える

## 姿 極 分の

### 四六判

身体の痛みと不調が消える 究極の姿 勢

高木 二朗太 著 ISBN4-8013-0322-5

税込1320円

# 整不 体治す

### 四六判

女性のための 不調を治す整体学

宮川 眞人 著 ISBN4-8013-0269-3 税込1320円

## 四六判

手術するがん、しないがん



座禅を組めば、 体が整う、不調が治る!

### 富家 孝著

ISBN4-8013-0282-2

税込1430円

# 美ボディ

### 四六判

誰でも理想の体になれる! 超実践 美 ボディメイク

石本哲郎 著

ISBN4-8013-0263-1

税込1320円



### B6カバー付判

カラダにいいのはどっち?

富家 孝 監 健康増進会議 編

ISBN4-8013-0222-8

税込968円

### いかに速攻で疲労回復できるか

### トップアスリートに学ぶ 疲れをため込まない最強のメソッド

長年スポーツ医学に携わってきた医師が、トップアスリートが実践している疲労回 復法を伝授!大成する選手の共通点は、疲れをためない方法を熟知していること。 よく休んでよく寝るだけでなく、効率的に疲れを抜く方法を知っています。睡眠 時間を多くしたり、規則正しい生活をするだけでは、疲れはとれません。自分の身 体にあった回復法を見つける必要があります。本書で紹介する実践法を参考にすれ ば、あなたに...

肩こり、腰痛、内臓の不調、疲れやすさ…すべて「姿勢の悪さ」が原因だっ

# た! 「究極の正しい姿勢」が簡単エクササイズで手に入る!

「肩こりや腰痛にずっと悩まされている」「身体の不調の原因がわからず病院巡 りをしている」「姿勢が良いと言われるのに身体に痛みを感じている」...この本 を手に取られた方は、こうした悩みをお持ちではないでしょうか。肩が凝るなどの 症状が現れた時、運動やストレッチをしてみるものの、効果がないと諦めてしま う方は多いようです。なぜ効果がないかというと、それはすでに、日常生活の姿 勢で身体に癖がつき.

### 座禅で骨盤を整えよう

### だるい、肩がこる、肌が荒れる、不妊症、イライラ...その不調、「体の左右差」が

私は、整体院を構えて20年、修業時代を加算すればもっと長い期間、多くの人の はない。 これは、これがあっても不調が起きている場合、これがある。 そして、人の体というのは、どんな症状であっても不調が起きている場合、全体像から見るひとつの法則を持っていることに気がつきました。 それは「体に左右差があること」、つまり、不調がある体にはゆがみが生じて いるのです。女性と男性の体には本質的な違いがあります。簡単に言えば、女性 の体は左右の腸骨が.

### 手術が必要ながんと不要ながんがわかる

### がんになったらどうすればいいのか?

「がん患者の58%が10年以上生存する」「手術してがんが悪化することがあるのはなぜ?」「逆に寿命が縮まるのはどんな手術?」「大腸がんの腹腔鏡手術は専任の医師に頼むべき」「がん検診にほとんど効果がないことは欧米の常識」「有名人のクースから学ぶ、民間を受けるといる。 適切ながん治療を受けるために役立つ知識を、25のトピックと通じて紹介。医者のい

### バストは減らさずウエスト 5cm!

### "くびれ"も"美尻"も思いのまま!

22回の増減と一般女性数百人の指導から究極のボディメイク法を確立!私は減量指導のプロフェッショナルとして、多くの女性の体づくりを指導し、成功へと導い てきました。特に、一般女性への指導経験は誰にも負けない自信があります。ダイ エットは、継続することも大切。しかし、 一般女性は、モチベーションを保つこ とが容易ではありません。そこで、どんなときにダイエットに挫折するのか、彼 女たちの気持ち...

### 勘違いされやすい健康常識を2択式で解説!

### 医学の新常識がわかる!

・風邪のときは風呂に入らないほうがいい?・ほくろが多いと皮膚がんになりや すい?・野菜をたくさん食べるとがんのリスクが減る?・脂肪の多い魚はカラダにいい?・お酒を飲むと寿命はどうなる?・睡眠時間は長ければ長いほどいい?... ...など、知っているようであまり知られていない健康情報を紹介!...

## A5判

美人のツボ

邱 淑惠 著

ISBN4-88392-851-4

税込1047円



あたため整体学

宮川 眞人 著 ISBN4-88392-780-7

税込1320円

### ツボ押しとエクササイズで思い通りのプロポーション!

### からだの中から「美」と「健康」を手に入れる!

目が疲れたとき無意識にこめかみを押したり、肩がこったときに気がついたらその部分を揉んでいたりしませんか? 実はこれらの行為は、ツボ療法の一種です。 ツボを押すことで血行が促進されて新陳代謝が高まり、体の不関が緩和改善され 容にも大きな効..

### 低体温にならないための画期的アプローチ

### 中谷美紀さん推薦!

体をあたためたいのに、なぜかどうしても冷えてしまう...そんな人々の体には共通した特徴がある。それは「ゆがみ」があることだ。体をあたためて健康になる ためには、本書のような整体学的なアプローチは欠かせない。従来の栄養物やサ プリメントだけでは解決できない、ゆがみの原因と解決法が1冊でわかる! 帯 に中谷美紀さんからのコメントをいただきました。...

