



A5判
園部式 足底筋膜炎 改善メソッド
 園部俊晴 著
 ISBN4-8013-0728-5
 税込1540円

病院で直らなかった痛みには真の原因組織がある
下肢のスペシャリストが教える実践的治療法

■「足底筋膜炎」と診断された足の痛み・しびれの真の原因■簡単で効果的なセルフケアを画像と動画で紹介！■自分で・自宅のできる痛みの改善法が満載！-----足の裏の痛みを訴えて病院に行くと、レントゲンを撮って「扁平足ですね」「かかとに棘ができてますね」と言われ、足底筋膜炎という診断が下され、薬を飲んで安静にする……。この本を手にとってくださったあなた…



A5判
下肢のしびれ・痛み 自力改善メソッド
 柿澤健太郎 著
 ISBN4-8013-0697-4
 税込1540円

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！

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…



四六判
腸よさらば
 大井ヨシカズ 著
 ISBN4-8013-0675-2
 税込1980円

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した闘病記

【『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…



A5判
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

その足の痛みの原因は、脊柱管狭窄症じゃない!?
下肢のスペシャリストが教える実践的治療法

■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ケアを画像と動画で紹介！■自分で・自宅のできる痛みの改善法が満載！-----この本を手にとったあなたは、腰やお尻から足にかけて痛み・痺れがあり、病院の検査で「脊柱管狭窄症」と診断された方ではないでしょうか。私は30年以上にわたり理学療法士として、患者さんへの運動療法の指導に従事し…



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を画像と動画で紹介！■自分で・自宅のできるひざ痛改善法が満載！-----私は30年以上にわたり理学療法士として、患者さんへの運動療法の指導に従事してきました。そんな私が今、「ひざ痛」に悩む多くの人たちに、問いかけたことがあります。「ずっと悩んでいるあなたのひざ痛の原因は、一体…



B5判
ビジュアル版 自律神経の整え方
 柿澤健太郎 著
 ISBN4-8013-0598-4
 税込990円

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ものが増えた人もいましょう。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…



四六判
いちばんやさしい幹細胞治療ハンドブック
 バジルタカヒロ 著
 ISBN4-8013-0589-2
 税込1430円

自閉症、脳性麻痺、糖尿病、ひざの痛み、心臓病、発達障害…
幅広い効果が実証されつつある新しい治療法！

近年、「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。再生医療とは、「人体が持つ細胞や再生能力を利用して病気を治すこと」。本書のテーマである「幹細胞治療」（厳密に言えば、幹細胞を移植する治療）も再生医療の一分野であり、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…



A5判
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つとのびをすれば気持ちいいと感じますよね。ストレッチには、血…



四六判
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！

2020年1月、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」「P…



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…



A5判
 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

「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”でもできる究極のストレッチ!
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で悩まされている」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から、①腰痛、頭痛、肩凝り等の不調を解消できる!②姿勢が良くなり、心も整う!③将来、節々に痛みが出ることを防げる!かわいい猫によ…



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

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とった理由も。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ない。この本は大麻が危険ではないという…



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
 曾野聖浩 著
 ISBN4-8013-0524-3
 税込1540円

「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」「内臓脂肪を落とす、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いろ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…



四六判
 ゆがみを直す 骨盤体操
 宮川真人 著
 ISBN4-8013-0485-7
 税込1320円

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…



文庫判
 皮膚科医が実践している
 極上肌の作り方
 小林智子 著
 ISBN4-8013-0454-3
 税込730円

皮膚科理論にのっとった 正しい「スキンケア」「食事」「生活習慣」のススメ
人生が変わる極上の肌を手に入れる

皮膚科理論を学び、極上の肌を手に入れた皮膚科医の著者による、正しい「スキンケア」「食事」「生活習慣」のススメ。皮膚科医だからこそ知っている、「美肌の正解」を惜しみなく紹介します。・化粧水をたっぷりつけるのは間違い?・クリームと乳液は量か肝・シワ・たるみに効く「レチノール」を使いこなす・タダで極上肌になれるちょっとした生活のポイントとは?・美肌に…



文庫判
 ゆがみを直す 整体学
 宮川真人 著
 ISBN4-8013-0414-7
 税込730円

ゆがみチェックリストと、自分でできる整体体操を収録!
顔が左右非対称、猫背、腰痛、肩こり、慢性的な頭痛……そんな困ったお悩みも!

「体のパーツが左右非対称で悩んでいるんだけど、これはゆがみのせいなの?」「肥満と体のゆがみは関係があるって本当?」「ゆがみを直せばこの腰痛は治るかしら?」「うすうす自分の体にゆがみがあることは気づいているけれど、ゆがみってどうして起るの?」「自分で体のゆがみは直せるの?」このようなお悩み・疑問にお答えしようと試みたのが本書です。そして、この…



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
 福田典一 著
 ISBN4-8013-0392-8
 税込1650円

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…



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

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。気分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も影響が及びます。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。…



B5判
ビジュアル版
病気になるしない整体学
 宮川眞人 著
 ISBN4-8013-0345-4
 税込1019円

体操と応急処置がビジュアルでわかる

身体ゆがみを取れば、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。病気というものがあるに依り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。



四六判
食事と呼吸で40代からの女性の不調は楽になる
 川手鮎子 著
 ISBN4-8013-0331-7
 税込1320円

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、疲れやすくなる、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始まります。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...



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

脱！ なんとなくのエイジングケア

簡単に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。肌にはいいのは、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あ」と感じるものの普段の生活をどのように変えたいか...



四六判
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
 税込1430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、疲れをため込ま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...



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

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」...この本を手にとられた方は、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試してみるものの、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、それはすで...



文庫判
いつまでも美しく健康でいるための60代女性の“魔法の習慣”
 伊勢田愛 著
 ISBN4-8013-0294-5
 税込713円

人生100年時代、60代はまだ人生の折り返し地点

70.80代で元気な人は、60代から始めている

「もう60代だから」といういろいろなことを諦めていませんか？人生100年時代と言われる現代において、60代は人生の半分を過ごしたにすぎません。まだまだ時間はたっぷりあります。本書では「美しく健康なシニア」となるための習慣を紹介しますので、10年後、20年後のために今日から始めてみてください！...



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

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」が原因

私は、整体院を構えて20年、休業時代を加算すればもっと長い期間、多くの人の体を見てきました。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...



四六判
手術するがん、しないがん
 富家孝 著
 ISBN4-8013-0282-2
 税込1430円

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？

「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」「有名なケースから学ぶ民間療法の危険性」「末期がんは手術よりも緩和治療を」など、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...



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

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...



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

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のか？ ・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！ …