

## 「1日わずか300歩で健康寿命が10年延びる」 新ウォーキング法の提唱者新保泰秀が、 ウォーキング法の解説本を2016年6月1日出版。

「新保式ボールウォーキング」の提唱者で南青山足から治療院クレーレの院長、新保泰秀が1日わずか300歩で健康寿命が10年延びるを解説する「正しく歩けば不調が消える！1日300歩ウォーキング」を6月1日に出版しましたのでお知らせします。

### 【本書紹介】

著者の治療院では「階段の上り下り禁止。筋肉トレーニング禁止」として、これまでの常識を180度変える「正しい歩き方」を提唱しています。介護年齢（健康年齢）を15年延ばし、変形性膝関節症や股関節症、冷え、むくみや自律神経失調症など、さまざまな心身の不調を改善、ダイエット効果もある独自の正しい歩き方「新保式ボールウォーキング」のやり方を写真と共に解説しています。家の中でもできる1日300歩のウォーキングで、100歳まで自分の足で歩き、健康に暮らすための本です。

- ・プロローグ 「ピンピンコロリ」で寿命を全うしよう
- ・第1章 13万人の足の診断で判明！足首のゆがみが体の不調の原因だった
- ・第2章 あなたの歩き方では痛みも不調も消えない
- ・第3章 1日300歩正しく歩く 新保式ボールウォーキングの始め方
- ・第4章 足から人生を楽しむ「健康6カ条」の極意
- ・第5章 歩き方が変われば人生が変わる！病気にならない靴の選び方

著者である新保泰秀は、2003年に埼玉県越谷市に新保整骨院を開業後、「健康は足から」をコンセプトに、2014年10月に南青山 足から治療院クレーレをオープンいたしました。両院の院長を勤め、延べ13万人を超える患者の足から全身を診てきた柔道整復師兼フットマスターです。カナダの義足メーカーと提携し、世界に1足のオーダーメイド矯正インソールを作成し（年間100足販売、480万円の売上実績）足首の歪みを矯正し日本の足文化、靴文化を変えることを目的に活動しております。

【書籍情報】

タイトル：正しく歩けば不調が消える！1日300歩ウォーキング

著者：新保 泰秀（しんぼ やすひで）

判型 / 頁数：四六判並製 / 240 ページ

価格：1404 円（税込）

発行・発売元：株式会社 日本文芸社

発売日：2016 年 6 月 1 日

【著者】

新保泰秀（しんぼ やすひで）

柔道整復師・フットマスター

1967 年生まれ。新保整骨院、南青山 足から治療院 Creare（クレーアール） 院長

・新保整骨院：埼玉県越谷市赤山町3丁目158-1 コンコールドィア 1F

・南青山 足から治療院 Creare（クレーアール）：東京都港区南青山 3-12-12 紅谷ビル 3

【特設サイト】

<http://1nichi300po.com>

【参考資料】



特設サイト



本表紙



デューク更家氏と

【本件に対する問い合わせ先】

担当者：新保泰秀（しんぼ やすひで）

TEL:03-6804-1236

MAIL:[info@minamiaoyama-foot.com](mailto:info@minamiaoyama-foot.com)