



報道関係者各位

2019年1月25日
愛和メディカルグループ
株式会社 AMS

健康と美容のための「安全・短時間・気持ちいい」独自の“AMS メソッド” 子どもからシニアまで その場で簡単にできるエクササイズを掲載 「1分で姿勢が良くなる！」1月26日発売

愛和メディカルグループ、株式会社 AMS（本社：埼玉県川口市）の代表取締役 岩井光龍は、独自に開発した運動と手技による全身バランス調整方法である「AMS メソッド」の考え方やエクササイズ方法をまとめた書籍『1分で姿勢がよくなる！』を2019年1月26日（土）にあさ出版より発売します。

※AMS メソッド：運動と手技による全身バランス調整方法

【内容紹介】

構造上、人の身体は自然な姿勢の状態が重力に適応されるように作られています。地球の重力の影響を最も受けない「抗重力姿勢」は、生物としての人間本来が持つ姿勢であり、体への負荷は最小です。

しかし、パソコンやスマートフォンが普及したデジタル社会では、画面に集中するあまり、長時間不自然な姿勢で過ごすことも少なくありません。

本書は、正しい姿勢とは何か、不自然な姿勢が影響する様々な状態などをわかりやすく説明しています。また、子どもからシニア世代まで寝ながらでも手軽に無理なく取り組める「1分あればできるエクササイズ」も紹介しています。

著者の岩井光龍は、身体の姿勢と心の姿勢の両方が重要であり、疲れにくい身体の姿勢を知ると同時に、前向き、ポジティブな心の姿勢も手に入れてほしいと願い本書の発売を決定しました。本書を手にした人に「正しい姿勢を知り、より良い人生を過ごしてほしい」という思いを込めた一冊です。

【目次】

プロローグ	一流の人は、なぜ姿勢が良いのか？
第1章	よい姿勢は、老化を防ぐ
第2章	疲れにくい、老いにくい体になるたった一つの習慣
第3章	よい姿勢が、エネルギーを増やす
第4章	姿勢と脳はつながっている
第5章	抗重力姿勢は、がんを予防する
エピローグ	高齢化と被災地の現状から見てくる日本人の健康

【書籍概要】

書 名：『1分で姿勢がよくなる！』
著 者：岩井光龍
出版社：あさ出版
定 価：1,200円＋税
発売日：2019年1月26日（土）





「AMSメソッド」考案者

岩井 光龍（いわい・こうりゅう）

愛和メディカルグループ（AMG）代表
株式会社AMS 代表取締役
鍼灸マッサージ整骨院 総院長
日本AMS療法研究所 代表



1964 年生まれ 愛知県出身 10 歳頃より柔道を習い、以来、柔術・空手・合気道・居合兵法・抜刀術・古武道など多種にわたる武道を実践研究する。

1989 年以降、東洋医学・西洋医学・古流整体術・カイロプラクティック・オステオパシー・アユルベーダ・チベット医学など古今東西の治療理論と実践研究、そして延べ 30 万人以上に及ぶ臨床データをもとに「AMSメソッド」を考案する。

◆国家資格：按摩マッサージ指圧師、鍼師、灸師、柔道整復師

◆趣味・特技：手技療法、古武術活法・殺法の研究、武道・格闘技全般（合気柔術五段、柔道二段、居合抜刀道初段、ブラジリアン柔術青帯、総合格闘技、K-1（キックボクシング）、空手）、ゴルフ

◆著書：「1 分で姿勢が良くなる！」「美と健康の姿勢学」「交通事故の治療で、患者さんが今すぐ知るべき、たった 1 つのこととは」「交通事故の衝撃で体が歪む」

【会社概要】

社名： 愛和メディカルグループ 株式会社 AMS（エーエムエス）
代表： 代表取締役 岩井光龍（いわい・こうりゅう）
本社所在地： 埼玉県川口市元郷 2 - 15 - 72
電話番号： 048-287-8888（代表）
ホームページ： <http://aiwa-medical.com/>
創業： 平成元年
社員数： 20 名
事業内容： 整骨院、鍼灸マッサージ院、整体治療院、エステサロン等の運営

＜運営事業所＞

- ・ グラシアス院 （埼玉県川口市栄町 3 - 5 - 1 川口そごう 1 階）
- ・ ジュモール院 （埼玉県川口市栄町 3 - 11 - 21）
- ・ ウェルネス院 （埼玉県川口市飯塚 1 - 2 - 3）
- ・ ラポール院 （埼玉県川口市元郷 2 - 15 - 72）
- ・ スマイルケア院 （埼玉県川口市本町 2 - 7 - 25 ミエル川口 1 階）

報道関係者お問い合わせ先

AMS 広報事務局

TEL:03-5411-0066 FAX:03-3401-7788

E-mail: pr@netamoto.co.jp

担当： 柴山 しばやま（携帯:070-1389-0172）