

中曾根元総理の
ホームドクター
も注目！

お手軽、簡単！たった1分の「姿勢矯正」体操で健康でキレイに！

『1分で姿勢がよくなる！』

2019年1月26日刊行／あさ出版

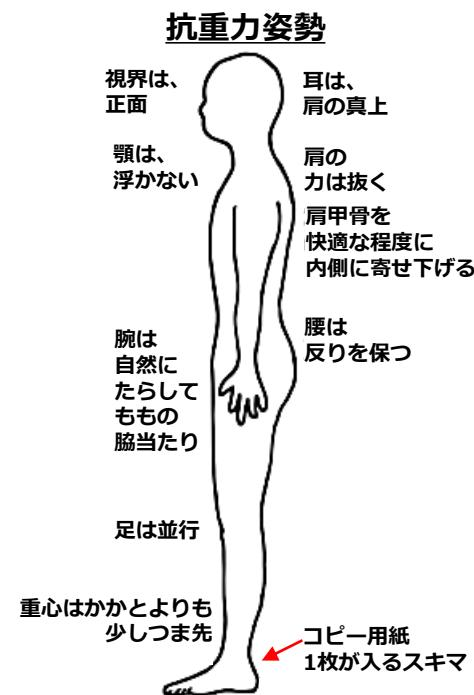
株式会社あさ出版（代表取締役：佐藤和夫、所在地：東京都豊島区）は、『1分で姿勢がよくなる！/岩井光龍（著）中島曼保（監修）』を2019年1月26日（土）に刊行いたします。

痛み、疲れ、病気、老化を遠ざける「姿勢矯正」体操

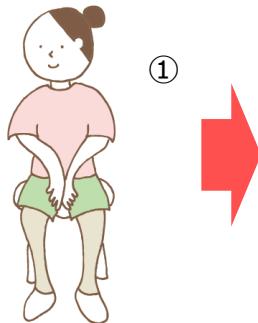
もともと人の身体は、重力から最も影響力を受けず、体への負荷が最小となる「抗重力姿勢」で、過ごすようにできています。しかし、現代社会では、パソコンやスマートフォンの普及で、長時間不自然な姿勢で過ごすことも少なくありません。このことが、体に様々な影響を与えてしまっています。

本書では、延べ30万人以上に及ぶ臨床データをもとにした著者独自の療法「AMS療法（メソッド）」を通じて、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、子どもからシニア世代までいつでも手軽に無理なく取り組める「姿勢矯正」体操をご紹介しています。

またスマホによる姿勢の悪化の解消法、雪道で転ばない歩き方、1分で視力が回復する方法など、小ネタも満載の一冊です。



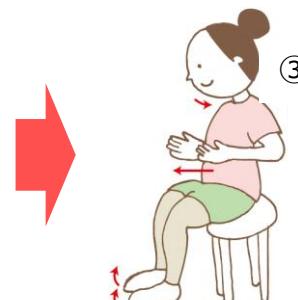
手軽に短い時間でできる「姿勢矯正」体操をご紹介



椅子に浅めに腰掛け、楽な姿勢で膝を少し開き、腕を前に伸ばし、回内させて手の甲を合わせる。



ゆっくり息を吐きながら、体を前に倒す。膝の間に腕が入り込むくらいまで倒したら、踵を少し上げ、息を吐き切る。ゆっくり息を吸いながら起こしていく。



胸を張り、腹を突き出し、首を前に倒す。合わせていた手の甲を元に戻しながら（例外）、手のひらが上を向くように肘を後ろに引く。つま先を少し上げ、ゆっくり息を吸い切る。



一気に「はーっ」と息を吐きながら脱力して、体を元の姿勢に戻す。①～④をワンセットとして、3回程度繰り返す。

他にも、寝ながらできる「姿勢矯正」体操や組み合わせることで効果が高まる方法等もご紹介

「姿勢矯正」体操の効果

痛み・しびれ…腰やひざへの負荷が減少し、痛み・しびれを解消・予防します。

こり…余計な筋肉を使う必要がなく肩などのこりがとれます。視力回復効果も。

疲労…エネルギーを効果的に使えるため、疲れにくくなります。

免疫力…免疫力があがり、病気になりにくい体に変わります。

血流…血液が循環し、冷えの解消やロングフライト血栓症などを予防します。

老化…代謝能力が高まり、老化しにくくなります。

転倒…最もバランスがとれた状態になるので転びにくくなります。

美容…アンチエイジング効果で、肌にハリやツヤが出やすくなります。

書籍名 『1分で姿勢がよくなる！』

刊行日 : 2019年1月26日（土）

価格 : 1,200円（税抜）

ページ数 : 192ページ

著者名 : 岩井光龍（著）中島曼保（監修）

【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えてくる日本人の健康



著者プロフィール

岩井 光龍（いわい・こうりゅう）



愛和整骨院鍼灸マッサージ院・整体院グループ代表・鍼灸師・按摩マッサージ・指圧師・柔道整復師。愛知県生まれ。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・アコルベーダ・チベット医学など古今東西の治療理論と実践研究、延べ30万人以上に及ぶ臨床データをもとに独自の「AMS療法（メソッド）」を考案する。プロスポーツ選手・芸能関係者・政財界との交流も持ち、その取組みは多くのメディアに取り上げられている。

監修者プロフィール

中島 曼保（なかしま・ふみやす）



米国連邦政府公認ドクターオブカイロプラクティック(D.C.)・中島カイロプラクティックセンター院長。富山県生まれ。米国アイオワ州パーマーカイロプラクティック(医科系)大学卒業。その間、解剖学・神経学などの基礎医学をはじめ、小児科学・産婦人科学、その他心理学など幅広く習得。さらに卒業後教育にて、臨床診断学・X線学を専攻、独自の自然医療を確立・実施する。元内閣総理大臣・中曾根康弘氏のホームドクターを務めるなど、政財界、芸能界、スポーツ界をはじめ医師などからも絶大な信頼を得ている。

書評・著者取材等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣（フルガキ）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階