

コロナストレス、長時間のマスク着用で、“隠れ酸欠”が急増中！

『“隠れ酸欠”から体を守る 横隔膜ほぐし』

新感覚！深い呼吸で免疫力を高める「横隔膜エクササイズ」

京谷達矢

呼吸が深くなると免疫力は上がる

隠れ酸欠から
横隔膜ほぐし
体を守る

ストレス、長時間のマスク着用、悪い姿勢…

「息苦しさ」を感じませんか？

横隔膜エクササイズで、
コロナにも負けない「強い体」に

青春新書
E.LAY BOOKS

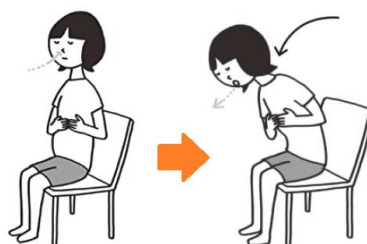
青春出版社



このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『“隠れ酸欠”から体を守る 横隔膜ほぐし』（著・京谷達矢）を7月14日に刊行いたします。

長時間のマスク着用、コロナによるストレスによって呼吸が浅くなり、“隠れ酸欠”になっている人が急増しているといえます。“隠れ酸欠”は、心身のあらゆる不調の原因となるだけでなく、免疫力低下にもつながる恐ろしい症状です。

そこで本書では、呼吸を助ける筋肉・横隔膜を整える【横隔膜ほぐし】という、呼吸を深めるエクササイズを紹介します。基本の動きは2ステップなので、空いている時間などで気軽にできるのがポイント。マスクが欠かせないこれからの生活で、気づかいうちに進行しがちな“隠れ酸欠”を予防するためにも、新しい習慣として「横隔膜ほぐし」を多くの人に取り入れてほしいです。



【横隔膜ほぐし】のやり方動画や試し読みができる特設サイトです →



◆著者プロフィール◆

京谷達矢(きょうたに・たつや)

一般社団法人楽健道協会の代表理事。治療家。

アメリカのカイロプラクティックで広く使われているアプライド・キネシオロジー（応用運動機能治療学）などの技術をもとに試行錯誤を重ね、「楽健術」という独自の治療法を開発。骨や筋肉を本来あるべき姿に整え、自然治癒力を最大限に引き出すための施術・指導を行っている。この20年間で延べ6万人もの施術にあたってきた。



【書籍情報】

書名：『“隠れ酸欠”から体を守る 横隔膜ほぐし』 著者：京谷達矢 定価：1170円（税込）
出版日：7月14日（火） 仕様：新書判／192ページ ISBN：978-4-413-21167-3

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香 〒162-0056 東京都新宿区若松町12-1

TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130 / MAIL：h-nishio@seishun.co.jp