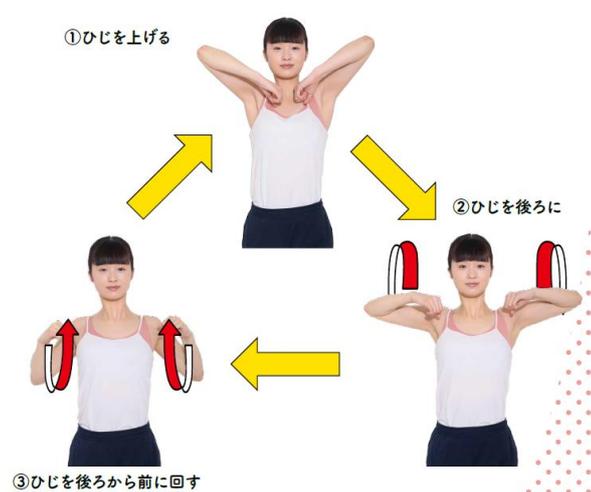
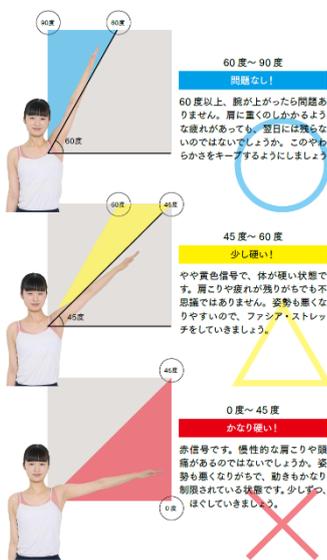


肩こり、腰痛、ぽっこりお腹…現代人の悩みの9割は“ファシア”だった！

朝・晩1分で全身の不調に効果バツゲン！“ぐるぐるストレッチ”

(株)青春出版社は1/30に『1分で美姿勢になる ファシア・ストレッチ』を発売いたします。

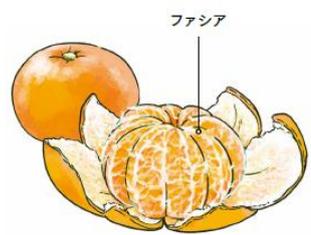


【現代人の不調の97%はファシアが原因!?】

現代人の慢性的な不調といえば、肩こりや腰痛。気になる体型は、ぽっこりお腹に猫背、たれ尻…実はこれら原因の97%は「ファシア」が原因だと整形外科医の遠藤先生は言います。

【ファシアって何?】

ファシアは、筋肉や内臓などがそれぞれ互いに活発に動くことができるための“あそび”の部分。筋肉や臓器、神経などを包み込み、ボディスーツのように体全体にフィットしています。



みかんに例えると、皮と実の間にある白い筋状のものと、実を包む薄い膜を合わせた部分がファシアです。

【ファシアが硬くなるとどうなる?】

ファシアの特徴は、動かさないと硬くなること。ファシアが硬くなると、肩こりや腰痛等の症状が出始め、姿勢が悪くなる→姿勢が悪くなると、ますますファシアが硬くなって体を動かしづらくなる→体の痛みやストレスが悪化する……という悪循環が起きてしまいます。

【朝、晩 30 秒の“ぐるぐるストレッチ”で OK !】

ファシア・ストレッチは、「肩甲骨」と「骨盤」をほぐすのがポイント。この2箇所だけで全身がほぐれます。やり方は、うで、足をそれぞれ“ぐるぐる”回すだけ！それを朝晩30秒ずつ行えばOKです！

※本書内では、より効果的な回し方や応用ストレッチのほか、姿勢がよくなるスマホの持ち方や座り方など日常でも美姿勢を意識するための習慣を紹介しています。

【取材していただける内容】

- ・「ファシア」やファシア・ストレッチの効果の解説
- ・ファシア・ストレッチをして効果を実感した人の感想
- ・現時点で肩がどれほど上がるか？「肩甲骨度チェック」や「骨盤度チェック」などセルフチェックしていただく様子
- ・実際に、ファシア・ストレッチを出演者の皆様に体験していただく様子

【著者プロフィール】

遠藤 健司(えんどう・けんじ)

1962年生まれ。東京医科大学整形外科講師。1988年東京医科大学医学部卒業。1992年米国ロックフェラー大学に留学(神経生理学を専攻)。1995年東京医科大学茨城医療センター整形外科医長を経て、2007年より現職。

「世界一受けたい授業」(日本テレビ)、「名医のTHE太鼓判！」(TBS)、「グッド！モーニング」(テレビ朝日)などメディア出演多数。



遠藤先生のインタビュー（電話取材なども可）、スケジュール調整等も承ります。
お気軽にご相談ください！

【書籍情報】

- ◆『1分で美姿勢になる ファシア・ストレッチ』
- ◆著：遠藤 健司
- ◆A5判並製／96ページ
- ◆ISBN：978-4-413-21167-3
- ◆2021年1月30日より全国の書店・オンラインにて販売
- ◆1,485円（税込）
- ◆Amazon ページ内で、ストレッチのイメージなど紹介しています。



【本件に関するお問い合わせ先】

(株)青春出版社プロモーション部

担当：西尾春香

☎03-3202-1212／080-1229-3700／h-nishio@seishun.co.jp