

報道関係者各位
プレスリリース

2023 年 7 月 12 日
mores 出版

慢性腰痛の専門家で人気整体師土師和也、待望の解説書！

「がんばらない。奇跡の 4 つのポーズで腰痛が消える。」

動画再生 1250 万回越え！慢性腰痛の治し方を数々の動画で配信して、大注目の整体師土師和也先生。たったの 30 秒「股関節」を動かして、繰り返す痛みやしびれから解放する 4 つのポーズは、「自分で治せる、予防できる」やさしい技ばかり。すぐ実践できるビジュアル中心の本です。7 月 12 日(水)新発売！

mores(モアーズ)出版は、整体師によるストレッチ動画配信ブームの中心的存在、土師和也(はし・かずや)先生によるビジュアル解説書「がんばらない。奇跡の 4 つのポーズで腰痛が消える。」を 2023 年 7 月 12 日(水)に発売いたします。

整体院和み院長である土師先生のもとには関東圏はもちろん全国各地から、その施術を受けに来られる方が多く、新規の予約は 1 ヶ月待ちになっています。

土師先生は、腰痛予防や治療のストレッチのコツをこれまで動画配信し続けており、その YouTube 登録者数約 18 万人、再生数は 1250 万回を越えています。

特に、「慢性腰痛は施術だけではない。上手に股関節を動かしてあげれば、自分で治せる、予防できる」という考えのもと、がんばらなくても奇跡的に改善するオリジナルの 4 つのポーズを完成させました。

患者さまから「動画でなく、見ながらできる本」が欲しいというお声が集まり、今回の書籍化へつながりました。書籍は、アマゾン、BASE でネット販売いたします。

◎7 月中の注文特典として、この腰痛が消える 4 つのポーズを動画でみられる特典付きシートを同梱します。

「がんばらない。奇跡の 4 つのポーズで腰痛が消える。」詳細

■日本整形外科学会の調査によると、日本では 3 0 0 0 万人もの人が腰痛で悩み、そのうちの 85%は原因がはっきり特定できずにいるということです。

レントゲンやMRIには異常が映らず、「でも本当に腰が痛いんです。つらいんです」というケースがほとんどです。特に長引くコロナ禍の影響で、体を動かす機会が急激に減ったことで、筋肉や関節が硬くなり、体を支える筋肉が衰えて腰痛になっていくわけです。

股関節は、上半身の重みを支え、さらに体を屈曲させたり、足を前後左右に動かしたりする体を動かすための要です。この股関節周辺の硬くなった筋肉をほぐし柔軟にして、歪みが解消されれば、全身の歪みもまた改善されるということになります。

この本で紹介するストレッチは、股関節の仕組みと筋肉の構成に基づいて考案したものであり、多くの腰痛持ちの方々を救ってきたものです。ではさっそく股関節を柔軟にするために、今すぐに始めてほしい、簡単にできる4つのポーズをこの本でマスターしてください。

<目次の一部>

Part 1. 30秒でできる！股関節をやわらかくする奇跡の4つのポーズ

Part.2 反り腰が腰痛予備軍になる ●反り腰改善ストレッチ

Part.3 症状タイプ別ストレッチ

●腰部脊柱管狭窄症とは ●腰椎椎間板ヘルニアとは ●腰椎変性すべり症とは

●坐骨神経痛とは ●変形性股関節症とは

そのほか、■超簡単 30秒股関節調節法 ■足の開閉運動 ■やわらか股関節のための赤ちゃん体操など、簡単にできるポーズやストレッチを図解したビジュアル満載の本です。

<書籍概要>

タイトル：「がんばらない。奇跡の4つのポーズで腰痛が消える。」

著者：土師和也（はし・かずや）

価格：1,485円(税込)

発売日：2023年7月12日(水)

ページ数：116ページ

仕様：B6版単行本、カラー36p(116pのうち)

ISBN：978-4-9910934-1-8

発行元：mores出版

URL：https://mores-edit.com/

<売り場案内>

ご注文先は、**amazon** 及び、**BASE** となります。

・amazon

<https://www.amazon.co.jp/dp/4991093414>

・BASE

<https://abelovedface.base.shop/items/74776067>

◎BASE で実施した予約注文が好調です。在庫切れ期間が予測されますので、早めのご注文をおすすめします。

[著者 土師和也（はし・かずや）]

■プロフィール

整体院和み・NAGOMI-院長

東京都文京区で【慢性腰痛】専門の整体院を経営。

「日本の健康寿命を延ばす」という理念を基に、痛み止めで飲んだりシップを貼ったりという“その場しのぎの対症療法”ではなく、解剖学・運動学・栄養学という観点から身体を総合的に評価し、根本的な原因を改善させる施術を提供して人気の整体師。

〈人気動画チャンネル一例をご紹介します〉

【坐骨神経痛の治し方】

<https://youtu.be/Ln20jVg2FBc>

【四十肩・五十肩】

https://youtu.be/E0t37yDa_yo

【膝の痛みを治すストレッチ】

<https://youtu.be/RuoICP0jNkA>



【本件に関するお客様からのお問い合わせ先】

mores 出版お客様相談窓口：mores@m16.alpha-net.ne.jp

【本プレスリリース及び著者の取材に関するお問い合わせ先】

S J オフィス 担当鈴木 治郎 TEL: 090-2243-8909

<sj@pop17.odn.ne.jp>