



晶文社
12月の新刊案内

【家庭医学】【健康】
ご担当者様

FAX03-3518-4944

配本申込み〆切12月5日

輪ゴム一本で身体を取り戻す

さとう式リンパケア ボディワーク革命

佐藤青児

A 5並製カバー装・220頁・予価：本体 1500円+税 ISBN978-4-7949-6946-0 C0077

腰痛、肩こり、むくみ、姿勢の悪さ、など諸々の不調は
「輪ゴム」を足の指にかけると改善する！

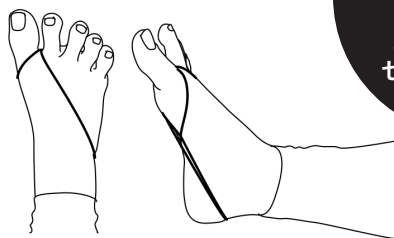
「耳たぶ回し」で大注目のさとう式リンパケアが
今度は10秒のできる筋トレ、瞬間でウエストが細くなり、
足が速くなる方法、呼吸だけで元気になる秘訣など
ボディワーク(体の使い方)に革命を起こす。

Youtubeで140万回以上再生の注目の医師が
あなたの不調を治します！



必要なのは
輪ゴムだけ！

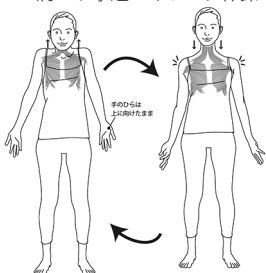
余計な機器も
お金もかからず
セルフケアが可能



目次

- 1 ●人の「からだ」とは何か
- 2 ●なぜ筋をゆるめるのか
- 3 ●腔を立てるとどうなるか
- 4 ●屈筋理論
- 5 ●本当の筋トレ、教えます
- 6 ●日本人の「からだ」にスイッチを入れる

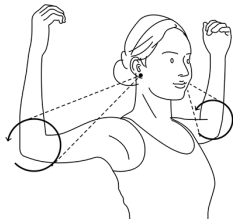
肩こり撃退！キラバタ体操



脚を細くする体操



耳から腕を動かす方法



【著者について】

佐藤青児 (さとう・せいじ)

1963年、愛知県生まれ。愛知学院大学歯学部卒業。
同大学歯科口腔外科専攻生、歯科麻酔科助教、市立岡崎
病院救急救命センターでの研修を経て、月見歯科クリ
ニックを開業。顎関節症の治療から考案した、全身の筋
肉をゆるめる「耳たぶ回し」が評判となり、多くの患者
の体の悩みを解決。

著書に『アゴをゆるめると健康になる』(KADOKAWA)『長
生きしたければ、運動はやめなさい』(池田書店)『肩こ
りは10秒で治る』(祥伝社)など多数。また共著に『リ
ンパケア革命1・2』(主婦の友社)がある。

職場や家でも気軽に出来る体操などイラストが満載です

取次・貴店印

晶文社新刊注文書

輪ゴム一本で身体を取り戻す

さとう式リンパケア ボディワーク革命

佐藤青児 著

12月16日配本予定

ご担当 様

【家庭医学・健康】A 5並製カバー装・220頁・予価：本体1500円+税 ISBN978-4-7949-6946-0 C0077

申込部数

冊

晶文社

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-11 TEL 03-3518-4940 <http://www.shobunsha.co.jp>

※常時入帖しますので、長期間の陳列をお願い致します。【晶文社営業部：川上・片桐・福士・後藤・松崎・長田】