

合計120分

症状別を含め、教室そのまま実技映像 付き！

QRコードから動画に飛べます



100歳まで痛みのない体が
手に入る

自力整体

矢上裕

症状別を含め
合計120分の
教室そのまま
実技映像
付き

ひざ痛、腰痛、坐骨神経痛、
脊柱管狭窄症、足首痛、
股関節痛、肩の痛み
ひじ・手・指の痛みなど
痛みを根本から取り除く

2024年3月新刊

100歳まで痛みのない体が手に入る 自力整体

自力整体とは、自分で自分をマッサージして整体にし、痛みや不調を取り除くと同時に、予防にもなるものです。著者は、予防医学の研究を続けて50年。鍼灸師から始まり、ヨガ・断食を教え、操体法を学び、たどり着き、自ら考案したモノが自力整体です。

なぜ70代、80代の人でさえ、自力整体ができるのでしょうか。それは、自分の体に合ったペースで実践できるからです。体の硬い人は、硬い人なりに、お腹周りが太めで前屈ができない人はその人なりに行うのが自力整体だからです。

本書は、70代、80代の方でも実施できる実技を中心に、そのような方でも、痛みを取り除くことができる方法を紹介しています。

章立て

- 第1章 年々、体は衰えていくもの
- 第2章 痛みはどうして起こるのか？
- 第3章 どうして不在が生じるのか？
- 第4章 痛みを根本から取り除く
- 巻末 ナビゲータ紹介

- ・腰痛が消えた
- ・脊柱管狭窄症が改善した
- ・ひざの痛みがとれ自由に歩けるようになった
- ・手のしびれが消えた、滞留便が大量に排泄された
- ・正座ができるようになった
- ・夜中に一度も起きなくなった などなど喜びの声多数

ターゲット
体に痛みがあるのに整形外科で治らない70代～60代



【著者】矢上裕（やがみゆう）

1953年、奄美大島で生まれる。関西学院大学2年のとき、予防医学の重要性に目覚め中退し、鍼灸の道に進む。鍼灸院開業中、「自力整体・整食・整心法」を完成。現在、関西で自力整体・整食・整心法教室を指導している。

2024年2月7日受注締切 / 3月18日搬入予定

貴店番線印

新刊委託

100歳まで痛みのない体が手に入る
自力整体

著者：矢上裕

ISBN: 978-4-405-08233-5 定価: 1,500円＋税 4C 192P A5判

ご担当

冊

様



新星出版社

営業担当：

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
TEL：03-3831-0743(代)

ご注文は
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2023.12.14作成 ②