A5判
発声が脳に効く！
おとなの音読トレーニングBOOK

おとなの音読研究会 編　生塩研一 監修
ISBN4-8013-0779-7
税込1650円

音読で悩みを解決しませんか？

名作文学で脳を活性化！

「年を取ると、身体的・精神的な機能が低下するのは仕方ない」と思っていませんか？しかし、日常生活の中にちょっとした習慣を取り入れることで、その衰えを緩やかにし、むしろ活性化させることが可能なのです。その一つが、音読です。単に文章を声に出して読むというシンプルな行為ですが、音読には認知機能の維持・向上、口腔機能のトレーニング、そして心理的なリラック…

四六判
がん消滅

福田一典 著
ISBN4-8013-0744-5
税込1980円

がん細胞を狙い撃つ

注目の最新医療を解説！

いま、世界の研究者たちが注目しているがんの治療法がああります。がん細胞を「制御された細胞死」へと導く「フェロトーシス誘導療法」です。フェロトーシスは、細胞内で鉄介在性に活性酸素やフリーラジカルが発生し、細胞膜の脂質の過酸化が生じて、細胞膜が破綻して起こる細胞死のことを指します。がん細胞は細胞内に鉄を多く取り込んでいるため、この細胞内の鉄を利用し…

四六判
「幹細胞治療」で自閉症・発達障害は改善する

パジルタカヒロ 著
ISBN4-8013-0736-0
税込1760円

自閉症・発達障害の根本にアプローチできる

話題の再生療法をやさしく解説！

自閉症・発達障害は、その原因がまだ判明していないこともあって、症状の飛躍的な改善はできない病気とされてきました。病気を治す根本的な治療法がなかったため、〝対症療法〟でしのぐしかなかったのです。しかし、いま、その状況は劇的に変わりつつあります。「幹細胞治療が、自閉症や発達障害にも効果がある」そのことが、医学的に証明され始めたからです。幹細胞治療は、…

A5判
園部式　足底筋膜炎　改善メソッド

園部俊晴 著
ISBN4-8013-0728-5
税込1540円

病院で直らなかった痛みには真の原因組織がある

下肢のスペシャリストが教える実践的治療法

■「足底筋膜炎」と診断された足の痛み・しびれの真の原因■簡単で効果的なセルフケアを画像と動画で紹介！■自分で・自宅でできる痛みの改善法が満載！----------足の裏の痛みを訴えて病院に行くと、レントゲンを撮って「扁平足ですね」「かかとに棘ができてますね」と言われ、足底筋膜炎という診断が下され、薬を飲んで安静にする……。この本を手に取ってくださったあなた…

A5判
下肢のしびれ・痛み
自力改善メソッド

柿澤健太郎 著
ISBN4-8013-0697-4
税込1540円

お尻、太もも、ふくらはぎ、足先……

諦めていた痛みが１日５分で楽になる！

私は理学療法士になってから10年以上にわたり、整形外科病院やクリニックで多くの患者さんを担当させていただきました。下肢のしびれ・痛みを引き起こす原因の代表的なものとして「腰椎椎間板ヘルニア」「脊柱管狭窄症」「腰椎すべり症」などが挙げられます。しかし、厄介なのが病名と「下肢のしびれ・痛み」の症状は必ずしもイコールで結ばれないということです。現代の医学…

四六判
腸よさらば

大井ヨシカズ 著
ISBN4-8013-0675-2
税込1980円

ある日突然、大腸を失った！

どこにでもいる中年男性が大腸全摘出をした闘病記

【『腸よ鼻よ』の島袋全優氏推薦！】わたしは本書のタイトルどおり、大腸を失った。かねてから患っていた難病の「潰瘍性大腸炎」が悪化した結果だった。それだけに留まらず、小腸の大半ともおさらばし、内部障害と共に生きていくことが確定した。本書は潰瘍性大腸炎を悪化させ、ごく希におこる大腸全摘出へと発展した実体験物語である。わたしのような一般男性に多い属性の…

A5判
治療１年待ちの理学療法士が教える
園部式脊柱管狭窄症改善メソッド

園部俊晴 著
ISBN4-8013-0670-7
税込1540円

その足の痛みの原因は、脊柱管狭窄症じゃない!?

下肢のスペシャリストが教える実践的治療法

■足の痛み・痺れの原因は「脊柱管狭窄症」にあらず!?■簡単で効果的なセルフケアを画像と動画で紹介！■自分で・自宅でできる痛みの改善法が満載！----------この本を手にとったあなたは、腰やお尻から足にかけて痛み・痺れがあり、病院の検査で「脊柱管狭窄症」と診断された方ではないでしょうか。私は30年以上にわたり理学療法士として、患者さんへの運動療法の指導に従事し…

A5判
治療１年待ちの理学療法士が教える
園部式ひざ痛改善メソッド

園部俊晴 著
ISBN4-8013-0641-7
税込1430円

痛みの真の原因はレントゲンに写らない！

ひざ関節のスペシャリストが教える実践的治療法

■ひざ痛を引き起こす“膝蓋下脂肪体”という存在■簡単で効果的なセルフケアを画像と動画で紹介！■自分で・自宅でできるひざ痛改善法が満載！----------私は30年以上にわたり理学療法士として、患者さんへの運動療法の指導に従事してきました。そんな私が今、「ひざ痛」に悩む多くの人たちに、問いかけたいことがあります。「ずっと悩んでいるあなたのひざ痛の原因は、一体…

B5判
ビジュアル版　自律神経の整え方

柿澤健太郎 著
ISBN4-8013-0598-4
税込990円

疲れ・肩こり・不眠・ストレスを解消するセルフケア

背骨を動かせば自律神経は整う！

近頃は新型コロナウイルスによるパンデミックや戦争など、ネガティブな感情を抱いてしまうニュースがよく耳に飛び込んできます。そのせいで気が滅入ったり、それと連動するように、どことなく体の不調を感じることが増えた人もいるでしょう。それもそのはずで、心と体はつながっているのです。心と体をつなぐもの、それこそが自律神経です。自律神経が乱れる原因は心と体がス…

四六判
いちばんやさしい幹細胞治療ハンドブック

パジルタカヒロ 著

ISBN4-8013-0589-2

税込1430円

自閉症、脳性麻痺、糖尿病、ひざの痛み、心臓病、発達障害…

幅広い効果が実証されつつある新しい治療法！

近年、「再生医療」というキーワードを耳にする機会が増えています。再生医療とは、「人体が持つ細胞や再生能力を利用して病気を治すこと」。本書のテーマである「幹細胞治療」（厳密にいえば、幹細胞を移植する治療）も再生医療の一分野であり、今後の発展に大きな期待が寄せられている医療技術です。幹細胞は、ヒトの様々な細胞のもとになる細胞です。この細胞を使って病気…

A5判
たった１分で首・肩・腰がスーッと楽になる　すごい体伸ばし

柿澤健太郎 著

ISBN4-8013-0581-6

税込1320円

体のプロが教える究極ストレッチ

家でも職場でもどこでもできてすぐに効く！

「座りっぱなしで肩も首もガチガチ……」「立ちっぱなしで腰がずっと痛い……」「歩きっぱなしで足がだるいまま……」本書では、そんな疲れた体が楽になる方法を「体のプロ」と呼ばれる理学療法士がお届けいたします。その方法というのが、誰でも手軽にできる「体伸ばし」です。座りっぱなしの姿勢からぐ～っとのびをすると気持ちいいなと感じますよね。ストレッチには、血…

四六判
目をよくしたいならずぼらがちょうどいい

大原千佳 著

ISBN4-8013-0550-2

税込1430円

「見るだけで視力アップ」は間違いです！

５秒目を閉じるだけで不調が解消！

私は福岡でクリニックを開業している眼科医ですが、ここ数年、目の痛みや視力低下を訴える患者さんが急増していると実感しています。目の不調を訴えて来院される患者さんに体の症状をお聞きすると、目の症状だけでなく頭痛や倦怠感など様々な症状がある事に気づかされました。そして、皆さんに共通していたのが、「目の長時間の酷使」でした。これを読まれているあなたも毎日…

A5判
めちゃ硬さんのための誰でも柔らかくなるストレッチ

梅野めう 著　柿澤健太郎 監修

ISBN4-8013-0535-9

税込1320円

「体が硬すぎてストレッチ　ができない!!」そんな“めちゃ硬さん”でもできる究極のストレッチ！

正しい　ストレッチで、元気な体を　手に入れよう！

「体が硬すぎてストレッチができない!!」「もう何年も運動をしていない」「長いこと体中のコリや痛みに悩まされている」そんな“めちゃ硬さん”でもできる究極のストレッチを教えます！体のプロである理学療法士が教えるストレッチだから、①腰痛、頭痛、肩凝り等の不調を解消できる！②姿勢が良くなり、心も整う！③将来、節々に痛みが出ることを防げる！かわいい猫によ…

四六判
お医者さんがする大麻とCBDの話

正高佑志 著

ISBN4-8013-0529-8

税込1650円

医療大麻って効くの？　ＣＢＤは使っても平気？

お医者さんが教える正しい大麻の知識

貴方がこの本を手にとってくれたのが西暦何年で、日本の大麻を巡る状況がどうなっているのか、私にはわかりません。そして貴方がこの本を手に取った理由も。貴方は大麻草という植物の魅力に気がついたのかもしれないし、ＣＢＤというサプリメントに出逢ったのかもしれない。もしかすると貴方の大切な人が逮捕されてしまったのかもしれません。この本は大麻が危険ではないという…

四六判
肥満・ダイエット外来の医師が教える　内臓脂肪を落とすスゴイ方法

曽野聖浩 著

ISBN4-8013-0524-3

税込1540円

「やせたいけど、糖質制限やハードな運動をする自信はない」「内臓脂肪を落として、身軽になりたい」……筆者は普段、肥満・ダイエット外来の医師として日々いろんな方の相談に乗っていますが、近年、このように言われる方がとても多くなっています。それらの方々に向けて、問題の解決方法を紹介したのが本書です。ダイエット法として世間で流行しているのは糖質制限ですが…

四六判
ゆがみを直す　骨盤体操

宮川眞人 著

ISBN4-8013-0485-7

税込1320円

YouTubeで体操の　動画が見られます！

骨盤を整えればゆがみは直る！

骨盤の動きに関しては、いろいろな人が様々な見解を述べています。そして、多くの場合、ただ股関節を柔らかくすれば良いということに終始しているように感じられます。しかし、大きい関節、つまり、股関節や肩関節だけが柔らかくても、良い体とは言えません。目指すべき体は、単に「股関節や肩関節のみが柔らかいためにベターッと開脚できる」という状態ではないのです。もし…

四六判
クエン酸ががんを消す　代謝をターゲットにしたがん治療の効力

福田一典 著

ISBN4-8013-0392-8

税込1650円

クエン酸が体の代謝を活性化し、がん細胞を消す！

がん（癌）は、体内の一部の細胞が遺伝子の異常によって無制限に増殖するようになり、周囲の正常組織を破壊し、さらに他の臓器に転移し、最終的には人間を死にいたらしめる病気です。（中略）数多くの治療法や補完・代替療法がある中で、本書で紹介するのは「クエン酸を摂取する」「がん細胞内のクエン酸の量を増やす」という治療法です。体内およびがん細胞内のクエン酸の量を…

四六判
心と体がらくになる自律神経の整え方

柿澤健太郎 著

ISBN4-8013-0347-8

税込1320円

体のプロが教える誰でもできるセルフケア

「背骨」を柔らかくすれば自律神経は整う！

自律神経とは「心と体の両方と結びつき、体調に影響を与えるもの」です。気分が落ち込むと姿勢も悪くなり、反対に姿勢が悪くなると気分にまで影響が及びます。本書では、自律神経に関する医学的な知識を基に、誰でもできるストレッチと「選択理論心理学」によって、心と体の両面から自律神経のバランスを整えていきます。…

B5判

ビジュアル版
病気にならない整体学

宮川眞人 著

ISBN4-8013-0345-4

税込1019円

体操と応急処置ががビジュアルでわかる

身体のゆがみを取れば、病気は自然に消えてゆく

現代西洋医学では「病気をどうするか」という地点から出発しますが、そうではなく「病気を未然に防ぐ」というのが、整体学の考え方です。病気というものが後天的に体に作られるものであるならば、自分の体を〝病気に向かわせない〟ことができます。つまり、「病気をどうするか」ではなく、「どうやって病気を遠ざけるか」という発想の方向転換が、本来の健康な体づくりにつなが…

四六判

皮膚科専門医が教える
40代からはじめる正しい美肌レッスン

小林智子 著

ISBN4-8013-0330-0

税込1430円

脱！　なんとなくのエイジングケア

簡単でシンプルなケアこそがエイジングの針を遅らせる

高価なエイジングライン化粧品よりも、自分の悩みに合った美容原液をいつもの化粧品にプラスする。ジムに通って運動するよりも、いつもの食後に少し家事をする。最新の美容機器を使うよりも、いつもの表情を少し大きく動かす。肌にいいのは、意外とこんなちょっとしたことなのです。----------「何となく最近老けてきたなぁ」と感じるものの普段の生活をどのように変えたらい…

四六判

トップアスリートが実践している
最強の回復法

富家孝 著

ISBN4-8013-0329-4

税込1430円

いかに速攻で疲労回復できるか

トップアスリートに学ぶ 疲れをため込まない最強のメソッド

長年スポーツ医学に携わってきた医師が、トップアスリートが実践している疲労回復法を伝授！大成する選手の共通点は、疲れをためない方法を熟知していること。よく休んでよく寝るだけでなく、効率的に疲れを抜く方法を知っています。睡眠時間を多くしたり、規則正しい生活をするだけでは、疲れはとれません。自分の身体にあった回復法を見つける必要があります。本書で紹介す…

四六判

身体の痛みと不調が消える
究極の姿勢

高木二朗太 著

ISBN4-8013-0322-5

税込1320円

肩こり、腰痛、内臓の不調、疲れやすさ…すべて「姿勢の悪さ」が原因だった！

「究極の正しい姿勢」が簡単エクササイズで手に入る！

「肩こりや腰痛にずっと悩まされている」「身体の不調の原因がわからず病院巡りをしている」「姿勢が良いと言われるのに身体に痛みを感じている」…この本を手に取られた方は、こうした悩みをお持ちではないでしょうか。肩が凝るなどの症状が現れた時、運動やストレッチをしてみるものの、効果がないと諦めてしまう方は多いようです。なぜ効果がないかというと、それはすで…

四六判

女性のための　不調を治す整体学

宮川眞人 著

ISBN4-8013-0269-3

税込1320円

座禅で骨盤を整えよう

だるい、肩がこる、肌が荒れる、不妊症、イライラ…その不調、「体の左右差」が

私は、整体院を構えて２０年、修業時代を加算すればもっと長い期間、多くの人の体を見てきました。そして、人の体というのは、どんな症状であっても不調が起きている場合、全体像から見るひとつの法則を持っていることに気がつきました。それは「体に左右差があること」、つまり、不調がある体にはゆがみが生じているのです。女性と男性の体には本質的な違いがあります。簡単…

四六判

誰でも理想の体になれる！ 超実践
美ボディメイク

石本哲郎 著

ISBN4-8013-0263-1

税込1320円

バストは減らさずウエスト－5cm！

“くびれ”も“美尻”も思いのまま！

22回の増減と一般女性数百人の指導から究極のボディメイク法を確立！私は減量指導のプロフェッショナルとして、多くの女性の体づくりを指導し、成功へと導いてきました。特に、一般女性への指導経験は誰にも負けない自信があります。ダイエットは、継続することも大切。しかし、一般女性は、モチベーションを保つことが容易ではありません。そこで、どんなときにダイエットに…

B6カバー付判

カラダにいいのはどっち？

富家孝 監　健康増進会議 編

ISBN4-8013-0222-8

税込968円

勘違いされやすい健康常識を2択式で解説！

医学の新常識がわかる！

・風邪のときは風呂に入らないほうがいい？・ほくろが多いと皮膚がんになりやすい？・野菜をたくさん食べるとがんのリスクが減る？・脂肪の多い魚はカラダにいい？・お酒を飲むと寿命はどうなる？・睡眠時間は長ければ長いほどいい？……など、知っているようであまり知られていない健康情報を紹介！…

四六判

１日３分の自己療法で腰痛は治る！

高木二朗太 著

ISBN4-8013-0109-2

税込1320円

骨盤・腰椎・皮膚・筋膜 トリガーポイント…

最新のアプローチで 自宅で腰痛が治る！

従来、腰痛の原因と言われてきた、「椎間板ヘルニア」、「脊柱管狭窄症」、「分離症」、「すべり症」、「変形性脊椎症」、「骨粗しょう症」、「太りすぎ」……実は、これらは腰痛の原因ではありませんでした。つまり、これまで腰痛が治らなかったのは、原因とされていることが間違っていたからです。本書では、腰痛の真の原因と、その治し方について解説します。…