



# 寝たまま1分 さび筋ほぐし

## 老化細胞を抑えて痛みの根を断つ

＼慢性的な痛みや不調の根本原因を取り除く!／

あなたの体

### 老化細胞がたまって筋肉や関節がさびています。

さびて固まった筋肉をほどいていけば、  
 血液や栄養が届き、傷ついた細胞は修復します。  
 細胞の治癒力をしっかり回復させ、  
 痛みの根本を絶つ。

劇的に改善します!

- 肩こりや腰痛、足痛、頭痛などの体の痛み、疲れに悩んでいる方
- 加齢とともに慢性的な不調をかかえ、心も体もラクになりたい方
- 更年期の不調やホルモンバランスの乱れが気になる方



※レイアウトは見本です。

著者

大橋しん

理学療法士、アレクサンダーテクニーク国際認定教師。(株)フローエシックス代表取締役。救急病院勤務を経て整形外科クリニックにて数々の難しいケースを解決し、評判を得て2020年に独立・医療だけに頼らない新しい健康とケアのあり方を提案。  
 (主な著書に『魔法のフレーズをとなえるだけで姿勢がよくなるすごい本』(飛鳥新社)、『イラスト見るだけ整体』(KADOKAWA)など。)



〒113-0034 東京都文京区湯島2-3-13  
 TEL:03(5800)3120 FAX:03(5800)3128  
<http://www.seitoshsha.co.jp> E-mail:[eigyoubu@seitoshsha.co.jp](mailto:eigyoubu@seitoshsha.co.jp)

ご注文は▶▶ 西東社 営業部FAXまで  
**03-5800-3128**



予価:本体1,400円+税

5月中旬配本

単

西東社

ISBN978-4-7916-3442-2 C2076 ¥1400E

A4判