

西東社の新刊 5月下旬配本予定

●A5 ●4C 160ページ
●予価:本体1,400円+税
●978-4-7916-3479-8 C2076

生活実用

★★

新刊 申込書

番 線 印

すぐ押せてすぐラクになる

手・足・からだ 最新 ツボの教科書

(仮題)

\\ “なぜ効くのか”がわかる //

鍼灸学 × 最新研究 で痛みとコリにしっかり効く!

頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、冷え、ストレスなど...

「今すぐラクになりたい」というとき、自宅で簡単に使えるツボを、手・足・からだ別にわかりやすく紹介!

正しい位置が一目でわかる大きな図と、押し方のコツを解説

ツボが体にどう作用するのかを理解しながら押せるので、効果を実感しやすい!

痛みの“原因”に合わせて、より効くツボが選べる

急性・慢性など、同じ痛みでも原因はさまざま。本書は症状のタイプ別に最適なツボを紹介し、より実践的に使える内容に。

鍼灸学博士が教える、正しい位置と押し方

専門家による信頼できる知識で、誰でも安全にセルフケアができます。



※レイアウトはイメージです



伊藤和憲
著者
明治国際医療大学鍼灸学部 学部長・教授。NHK「あしたが変わるトリセツショー」など「トリガーポイントの第一人者としての紹介」や「慢性腰痛の鍼治療」「線維筋痛症」その他(痛みに関する番組)に多数出演。

冊

西東社

ISBN978-4-7916-3479-8 C2076

¥1400E

A5判

すぐ押せてすぐラクになる
手・足・からだ
最新ツボの教科書

(仮題)

★★

予価:本体1,400円+税

4月中旬配本



〒113-0034 東京都文京区湯島2-3-13
TEL:03(5800)3120 FAX:03(5800)3128
https://www.seitoshya.co.jp E-mail:eigyoubu@seitoshya.co.jp

ご注文は ▶▶▶ 西東社 営業部FAXまで

03-5800-3128