

1月新刊

腰痛
リカバリー



1日3分!
寝たまま

歩行器生活から奇跡の回復
を遂げた身体のプロが、
腰の痛みがみるみる消える秘密を教えます

整体いらずで
スッキリ!
たった1日で
効果を
実感
腰痛が改善する
簡単メソッド

著者 伊藤太一
監修 葉坂多志貴

腰痛が治らない原因は

「脳内のボディマップ（身体の地図）」
がズレている

歩行器生活から奇跡の回復を遂げた身体のプロが、
1日たった3分行うだけで腰痛が劇的に改善する
ストレッチを紹介!

寝たままで行うため年齢問わず続けやすく、
短時間で効果を感じることができます。



あてるだけカイロ健康法は、
1日1～5分、
ツボにカイロをあてて、
不調を改善する健康法です。

不調に対応するツボを温めて
体のめぐりを整えることで、
ツボにお灸をしたり、
鍼を打ったりすると
似た効果を引き出します。

肩こり

片頭痛

胃の
不快感

ひざの
痛み

疲れ目

不安感

……など

1/21(水)
読売新聞三六



ISBN:978-4-86667-786-6 本体:1,450円 著者：久保和也

FAX : 0120 (39) 1656

2026年1月9日 新刊取次
搬入予定

貴店印

注文書

ご担当 様

あさ出版 1月新刊

著者：葉坂多志貴 監修／医学博士 伊藤太一



予定 2/21(土) 読売新聞三六

1日3分!
寝たまま腰痛リカバリー

ISBN:978-4-86667-783-5 C2077 ￥1,400
A5判

貴店印

注文書

ご担当 様

入

売

在庫

冊

あさ出版 既刊本

著者：久保和也 監修／医師 鈴木慎太郎



1/21(水) 読売新聞三六

痛みと不調がみるみる改善
あてるだけカイロ健康法

ISBN:978-4-86667-786-6 C2077 ￥1,450
A5判