

1月新刊

■TEL:03 (3983) 3225

■■URL:<http://www.asa21.com>

2026年 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

監修
伊藤太一
著者
葉坂多喜貴

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

あさ出版

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、
鍼を打ったりするのと
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
不安全感
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:葉坂多喜貴 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

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

※ご注文数は調整させていただきますのでご了承下さい。