

2018年6月下旬 発売予定

武術専門誌
『月刊秘伝』
7月号 (6/14 発売予定)
にて本書の関連
記事掲載予定!

頭痛、耳鳴り、肩こり、腰痛、高血圧、便秘、尿漏れ……
その不定愁訴、原因も解消法も「姿勢」にあり!

人体の機能は、正しい姿勢で
最適化される!
武道家の実践方法を、
やさしく伝授!

武道
+
医療

病は姿勢から!
姿勢と病の関係を
医療者の視点から
わかりやすく解説!



日本武道学会 学長
ディサービスマガマの穂 主宰
吉田 始史

武道家は長生き

(仮)

いつでも背骨!

剣道家、空手家…、
健康と強さの秘密は、
整った背骨だった!

ベストセラー
『仙骨姿勢講座』
(13刷)
著者の最新刊!

目次 (予定)

1. 正しい姿勢があなたを救う!
●あなたの健康を護るのは、あなた自身
●正しい姿勢が、あなたの人生を変える、他
2. 悪い姿勢が招く不調の悪循環
●悪い姿勢は、必要な筋肉を衰えさせる
●姿勢の崩れが体液の流れに悪影響を及ぼす、他
3. 正しい姿勢をつくる「ちょっとの努力」
●背骨を整えるには、肩甲骨と股関節を意識する
●誰でもできる! 正しい姿勢のつくり方、他
4. 姿勢から見る 不調の原因と解決法
●頭痛 ●肩こり ●嚥下困難 ●尿漏れ、他

著者 吉田 始史 (よしだもとふみ)

幼少より空手や剣道、合気武道を学び、また看護師として医療・生理学にも精通し、効率の良い身体の使い方を研究、指導。ディサービスを運営し、地域のお年寄りの健康維持にも貢献。著書に『腰痛は「たった1つの動き」で治る!』(講談社)『仙骨姿勢講座』『7つの意識だけで身につく強い体幹』(以上BABジャパン刊)など多数。

■著者: 吉田始史 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 192 頁 ■予価: 本体 1,400 円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ ☎ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

新刊申込書

新刊	書籍名	いつでも背骨! 武道家は長生き (仮) その不定愁訴、原因も解消法も「姿勢」にあり!
申込	注文数	冊
書	発行	株式会社 BAB ジャパン

■著者: 吉田始史 ■判型: 四六判(並製)
 ■予定頁数: 192 頁 ■予価: 本体 1,400 円+税
 ISBN978-4-8142-0139-6 C2077 ¥1400E

6月下旬
発売予定

〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F
TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162