

2015年9月11日

株式会社ブックウォーカー

美しい母になるために、からだに革命を。
名著が電子書籍で復活
「産前・産後のからだ革命」

株式会社ブックウォーカー（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：安本洋一）が展開するコンパクトな電子書籍専用レーベル【カドカワ・ミニッツブック】は、「産前・産後のからだ革命①-③」の配信を開始しました。

産後の先まで見すえた「産前・産後のプログラム」を電子書籍で

単行本で読み継がれてきた「産前・産後のからだ革命」が電子書籍になって生まれ変わりました。出産をゴールとするのではなく、ひとつの通過点として、妊娠中から産後、ひいてはその後の人生までを見すえた身体づくりを目的とする、「産前・産後のからだ革命」のプログラム。その内容は、5つの大きな柱からなっていますが、3分冊にして配信。①産前・産後の基本のケア、②妊婦のケア、③産後のケアと自分の産前・産後の状況にあわせ自由を選ぶことができます。3冊通して読めば産前・産後の準備は万全です！

5つの大きな柱

I バランスボールプログラム

※「産前・産後のからだ革命①」に収録

妊娠12週めまでと出産からの1か月間をのぞく期間に行なう、有酸素運動。妊娠中、産後を問わずムリなく取り組むことができ、必要な筋力を効率よく鍛えられるメニューとなっています。ストレス解消、自律神経の調整、うつ予防など、メンタル面にも効果大です。

II セルフケアの基本 骨格調整プログラム

※「産前・産後のからだ革命①」に収録

時期を問わず、横になったままで行なえる、ゆがみの調整と筋力アップに効果的なストレッチ。セルフケアの基本中の基本です。深呼吸とともに身体の内側の声に耳を傾け、全身の状態を感じとっていくことで、身体感覚を磨く練習にもなります。

III 妊婦のセルフケア&トレーニング

※「産前・産後のからだ革命②」に収録

健康的な妊婦生活を送る秘訣は、1日10分の腹筋より毎日の暮

らし方。そこで、座り方や歩き方をはじめ、生活の中でできる筋力アップのトレーニング方法をご紹介します。筋力とともに、マイナートラブルを予防する身体の使い方が身につきます。

IV 産後のセルフケア&ボディメイク

※「産前・産後のからだ革命③」に収録

出産翌日から実践できるセルフケアにはじまり、産褥期に布団の上でできる体操や、授乳やおむつ替え、抱っこなど、子育てをエクササイズに変えてしまうテクニックも伝授。出産ダメージから順調に回復し、身体を立て直す方法をご紹介します。

V 産前/産後の痛みを癒すセルフケア

※「産前・産後のからだ革命②/③」に収録

産前・産後の時期を通じて多くの人が直面する「痛み」のタイプごとに、セルフケアのできる対処法をご紹介します。「ツライなあ」「痛いなあ」と思ったら、その症状に合ったページを開いてみてください。きっとヒントが見つかるはずです。

産前・産後のからだ革命

- ①産前・産後の基本のエクササイズ
- ②妊婦のセルフケア&トレーニング
- ③産後のセルフケア&ボディメイク

配信開始日：

①先行配信中 ②③2015/09/11

想定読了時間：各 35 分

希望小売価格：各 300 円

詳細 URL <http://goo.gl/yf7d9M>

配信書店：BOOK☆WALKER ほか、国内主要電子書店で順次配信予定

1 冊 300 円のお手頃価格。不安な産前・産後についてはスマホなどで簡単に購入、読むことができます！



著者・吉岡マコより

子育て」の始まりは、「産後」の始まりでもあります。赤ちゃんが産まれると、母親のことは後回しになりがちですが、健やかな子育てのスタートには、産後の母体の回復が必須。妊娠・出産による母体へのダメージについて夫婦で認識し、パートナーは適切なサポートを、産婦は適切な休養とりハビリに取り組みことができるよう、この本を活用していただければと思います。

吉岡マコ プロフィール



NPO 法人マドレボニータ代表。1972 年 12 月 27 日生まれ。1996 年東京大学文学部美学芸術学卒業。その後同大学院生命環境科学科（身体運動科学）で運動生理学を学ぶ。

産前・産後のヘルスケアプログラムの開発、研究を重ね、2007 年に NPO 法人マドレボニータを設立。著書に「産前・産後のからだ革命」、「母になる女性のための 産前のボディケア&エクササイズ」などがある。

■スマホ時代のライフスタイルにベストマッチの電子書籍【カドカワ・ミニッツブック】

「カドカワ・ミニッツブック」は、手頃な分量が特徴の電子書籍専用レーベルです。現在 KADOKAWA グループの多彩なジャンルから 200 タイトル以上を発売中です。

ミニッツブックというレーベル名には「分単位で読める本」という意味が込められ、表紙には「〇〇min」と想定読了時間の目安が明記されています。通勤・通学の「スキマ時間」に手軽に読めて、満足感のある内容をお届けします。KADOKAWA の直営ストア BOOK☆WALKER をはじめとする、スマートフォンや電子書籍端末に対応している各電子書籍ストアで絶賛発売中です。

カドカワ・ミニッツブック：<http://bkwk.jp/mb> BOOK☆WALKER：<http://bookwalker.jp/>

※ミニッツブック無料カタログも各電子書籍ストアで絶賛配布中です！

■本件に関する取材、お問い合わせは、下記まで。

株式会社ブックウォーカー 編集部 平澤

Tel:03-5216-8310 Fax:03-3238-5725 Mail: support@mail.bookwalker.jp