

報道関係者各位

2011年10月  
株式会社主婦の友社

体調不良の時は、まず温める！ ほんやら堂の「湯たんぽ」つき MOOK 登場！

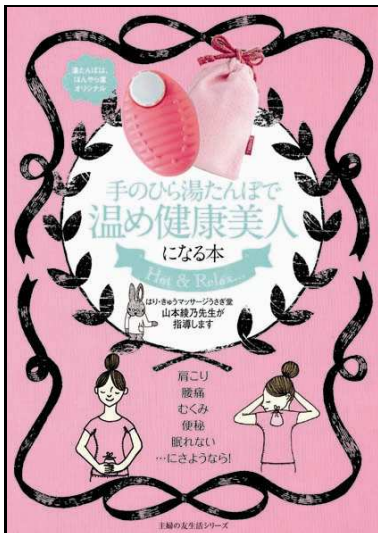
## 新刊書 『手のひら湯たんぽで 温め健康美人になる本』

山本綾乃：監修 価格 1100 円(税込み)

株式会社主婦の友社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、2011年10月15日、『手のひら湯たんぽで 温め健康美人になる本』 山本綾乃:監修、価格 1100 円(税込み)を発売いたします。

節電の冬にぴったりな湯たんぽ。手のひらサイズでも、全身を効率よく温めることができます！ 肩こり、腰痛など、不快なマイナートラブルを解消して健康美人になりましょう。

&lt; 担当編集より &gt;



体の不調は、まず自分でケアしましょう。付録の手のひら湯たんぽを使って体を温めることで、冷えて凝固まった体をラクにします。湯たんぽは、コートのポケットにすっぽり入るような小さいサイズですが、単純に手足の指先を温めるだけではありません。東洋医学の智慧を生かし、ツボをじょうずに温めて健康になる方法を、鍼灸師で、アロマセラピストのうさぎ堂・山本綾乃先生(通称・うさぎ先生)が伝授します。肩こり・腰痛・むくみ・便秘・生理のトラブルなど、冷えから起こる症状全般を、小さな湯たんぽをどう使って解消していくかを解説します。節電の冬、電力に頼らず、効率よく体を温める工夫がいっぱいの、湯たんぽ活用術が満載です。湯たんぽは、リラックス雑貨の人気メーカー「ほんやら堂」によるオリジナル。湯たんぽ本体のサイズは、楕円の長径 11.5 cm × 短径 8 cm、厚さ 4.5 cm、湯の容量は 125ml。

手のひら湯たんぽの使い方 動画はコチラ <http://www.youtube.com/watch?v=kR75ErECcWg>

監修者プロフィール:山本綾乃(やまもと・あやの): OL 時代に体調不良がつづき、セルフケアに目覚める。アロマセラピー、鍼灸を学び、東京・神保町に女性専門の「はりきゅう・マッサージ・アロマセラピー うさぎ堂」を開院。東洋医学だけでなく、民間療法なども取り入れた独自の治療法を行う。健康・癒し雑貨を得意とする「ほんやら堂」より、うさぎ先生監修「賢い女性は冷やさない」シリーズでグッズを展開。 <http://www7b.biglobe.ne.jp/~usagidou/>

書誌タイトル: 『手のひら湯たんぽで 温め健康美人になる本』

監修:山本綾乃 価格:1100 円(税込み) ISBN:978-4-07-280471-1 サイズ:A5 判 20 ページ

発売日:2011/10/15

株式会社主婦の友社の概要

・社名:株式会社 主婦の友社 ・代表取締役社長 荻野 善之 ・URL:<http://www.shufunotomo.co.jp/>

・所在地:東京都千代田区神田駿河台 2-9

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578