

たった10秒で効く！寝たままゴロゴロするだけで、 肩甲骨の筋膜がペリペリはがれて気持ちいい！ 「簡単すぎるのに効果大」と驚きの声続々

『完全版 寝たまま肩甲骨はがし』 12月9日(金)全国の書店・ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社は、テレビでも話題となった「寝たまま肩甲骨はがし」を、持ち運びがラクなコンパクトサイズにした『完全版 寝たまま肩甲骨はがし』(<https://www.amazon.co.jp/dp/4074206471/>)を12月9日(金)に発売いたします。



「デスクワークが多くて、肩こりがひどい」「スマホの見過ぎで、猫背になり気味」「冷え症や便秘に悩まされている」といった症状は、肩甲骨まわりの「筋膜」が癒着して、筋肉がガチガチに固まっている人に多くみられます。このはりついた「筋膜」の縮みやゆがみが、体の不調に繋がっているのです。

テレビでも話題になった「寝たまま肩甲骨はがし」は、肩甲骨まわりにはりついた筋膜を穏やかにはがしていくため、体中の筋膜の引っ張り合いが解消され、血行やリンパの流れがスムーズになり、全身の痛みやこりがやわらいでいきます。

寝たままゴロゴロ、トントン！ おうちで簡単、気持ちいい！

肩がこったからといって、無理に腕を回したり、強く叩いたりするのは症状を悪化させる可能性があります。その点、「寝たまま肩甲骨はがし」は寝たままゴロゴロするだけで、高齢者でも、体に負担をかけることなく、安全に行うことができます。まずは、肩甲骨が健康かチェックしてから、それぞれの症状や体調に合わせて試してみてください。



<肩甲骨健康度チェック>

1つでも当てはまる場合、肩甲骨は黄信号の状態！

- ☑ あお向けになったときに、腕をまっすぐ伸ばせない
- ☑ あお向けになったときに、腰の下のすき間が大きい
- ☑ ひじから下を合わせたままで、ひじがあごより上に持ち上がらない
- ☑ 腕を寄せたときに、正面で両手がそろわない
- ☑ 背中側でひじを伸ばして、手を組めない



<書籍紹介>

『完全版 寝たまま肩甲骨はがし』

たんだあつこ 著

発売日：2016/12/9

ISBN：978-4-07-420647-6

判型・ページ数：全書・144ページ

価格：本体600円＋税

<https://www.amazon.co.jp/dp/4074206471/>

<目次>

Part1 肩甲骨はがして、どうしたもの？

Part2 こり、痛みをやわらげる

Part3 不調、不快症状をすっきり

Part4 引き締める、むくみをとる

Part5 寝たまま肩甲骨はがし体験談

たんだあつこ

「あくび体操」主宰。
自力整体指導員。エアロピクス、ヨガ、自力整体などの指導を経て、誰でも簡単に自分のできる健康維持法「肩甲骨ほぐしあくび体操」を考案。東京都内で教室開催、全国講演活動も行う。



体の疲れや不調解消
だけじゃない！
わきのはみ肉、ふくらはぎのむくみにも！

本書では、様々な不調を改善する「肩甲骨はがし」を掲載しています。肩こりや腰痛などのこり、痛みをやわらげるのはもちろん、冷え、便秘、更年期症状といった不快症状の改善や二の腕のたるみ、わきのはみ肉を引き締めるダイエット効果もあります。

この件に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 pr@shufutomo.com TEL. 03-5280-7577 FAX. 03-5280-7578