

日常生活のつらい症状、痛み、悩みに効く！

『自分で押せるツボ』シリーズが impress QuickBooks より発売

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：関本彰大）が運営する、電子書籍レーベル「impress QuickBooks®」（インプレス・クイックブックス）は、『自分で押せる万能ツボ』シリーズ（全5巻）を発行いたしました。



impress QuickBooks

## 自分で押せる万能ツボ シリーズ

五十嵐康彦 参考価格：各 198 円

- 1巻 肩こり、目の疲れなど日常のつらい症状に効くツボ
- 2巻 腰痛、高血圧、花粉症など治りにくい症状に効くツボ
- 3巻 イライラ、不安、不眠症など心の悩みに効くツボ
- 4巻 便秘、生理痛、更年期障害など女性の悩みに効くツボ
- 5巻 肌荒れ、代謝アップなど美容とダイエットに効くツボ

Kindle ストア：<http://amzn.to/1u23Qsu>



### 【内容紹介】

自分で押せる！ よく効くツボ押し解説本の決定版

生活が忙しすぎたり、睡眠不足が続くと、肉体と精神に負荷が加わってさまざまな不調を招きます。よく眠れなかった翌日は、頭が痛かったり、ボーッとしたりして、一日が台なしになってしまうものです。このような不調の原

因は、肉体的・精神的ストレスによって神経の流れが悪くなって、情報がうまく脳に伝わらなくなっているせいです。本著では、私たちの体に無数に分布するツボから、これだけ知っておけばたいの症状に対応可能なツボを厳選し、痛みや症状、悩み別にまとめました。帰宅後のリラックスタイムや入浴時、また仕事中の休憩時間などにお試しください！

### 【著者紹介】

五十嵐康彦

1941年、横浜生まれ。指圧、マッサージ師。1954年頃より、ヒマラヤの聖者ヨギに強くひかれ、ヨーガを独習。1965年、沖正弘氏に師事。本格的なヨーガの指導を受けたのち、ヨーロッパ・アジア諸国をめぐり、「ゾーンセラピー（反射帯治療）」と出会う。その海外での豊富な経験をもとに反射帯刺激健康法を確立し、リフレクソロジーの先駆けとして活躍。テレビ、雑誌等で活躍し、現在は後進の指導と研究に邁進している。

impress QuickBooks®（インプレス・クイックブックス） <http://quickbooks.impress.jp/>

---

スマートフォンなどの電子端末で気軽に読める「電子生まれの」電子書籍です。2012年2月の販売開始以来、230タイトル以上を刊行し、Amazon Kindleストアや、kobo、紀伊国屋 BookWeb をはじめとする電子書店の売り上げランキング上位にランクインするタイトルを多数刊行しています。

- Facebook ページ： <https://www.facebook.com/impress.QuickBooks>
- Twitter： [https://twitter.com/Imp\\_QuickBooks](https://twitter.com/Imp_QuickBooks)

インプレスグループ <http://www.impressholdings.com/>

---

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：関本彰大、証券コード：東証1部 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

### 本件に関するお問合せ先

---

株式会社インプレスホールディングス QuickBooks 開発推進室

E-mail：[quickbooks\\_info@impress.co.jp](mailto:quickbooks_info@impress.co.jp)