

著書累計10万部突破！『浪費図鑑』の劇団雌猫の最新刊  
『一生推したい！私たち、ゆる健康はじめてみた』

2021年2月10日(水)発売

4人組ユニット劇団雌猫による、趣味をめいっぱい楽しみつつ、  
健康も気になりはじめた女性たちに向けた健康読本

表紙イラストは、『推しが武道館いってくれたら死ぬ』の平尾アウリ先生。

10年後も元気にオタ活できますか？

徹夜でアニメ鑑賞、物販列で数時間待機、土日は休まずマチソワ観劇、イベントがあれば国を超えてどこまでも遠征。オタ活って意外に体力勝負！そんな忙しいオタク女子に必要なもの……それは「健康」です。

「長時間のライブや遠征の移動がしんどい！」  
「なんとなく体調が悪い日が増えてきた」  
……今はそこそこ元気だけど、このままの生活を続けて将来大丈夫か？

うっすら不安を抱く劇団雌猫と、健康オタクな内科医・石原新菜先生が「一生楽しくオタ活していくための「ゆる健康」に必要なこと」を徹底解説します。アラサー世代が本当に知りたい心と体の悩みに寄り添う、とっておきのアドバイスが詰まった一冊です。



『一生推したい！私たち、ゆる健康はじめてみた』

著者：劇団雌猫 / 定価：本体1,300円+税 / 発売日：2021年2月10日 / 四六判 192ページ / ISBN：978-4-07-444122-8

約800人のアンケート結果によるオタク女子たちの「健康」事情を大収録

Case 0  
けっこう疲れるマチソワ観劇  
運動不足 MAX 女子

オタク女子のリアルレポート

名前：バブァ  
年齢：29歳 / IT系/のり暮らし

趣味：アニメ・マンガ、ソフワ、音楽鑑賞  
通勤時間：36.0～36.4分 / 通勤距離：6～7km  
睡眠時間：5～6時間 / 睡眠薬：なし  
食生活：コンビニ・惣菜多し / 運動：まったくしてない  
ストレス：多い / 休日は：寝る・ゲーム・マンガ

10000人以上のアンケート結果から、オタク女子のリアルな生活スタイルを大公開！

7歳 / 7歳

「食生活がガタガタです……」  
「運動不足からか、体力が落ちてきた……」  
「深夜ラジオで睡眠不足に……」  
「現場がなくて、メンタルが乱高下してしまう……」

そんな健康の悩みも推しジャンルもそれぞれの10人が、どんな生活をして、どんな不調を抱えながらオタ活にいそんでいるのかを大公開。

――とにかく運動不足に悩んでいます。もともと超インドア派のオタクだったのですが、コロナ禍の影響でイベントも軒並み中止になり、在宅勤務が増えて、圧倒的に歩かなくなりました……。夏冬のコミケをはじめ、広い会場を歩き回って戦利品を輸送する同人誌即売会が、どれだけ自分の体力維持に貢献していたかを痛感しています。  
(「第3章 オタク女子に聞いてみた みんなのプチ不調実態レポート」より)

「わかるわかる～！」と思わず共感したくなるエピソードから、「みんなこんなふう悩んでいるんだ！」と知識が深まるエピソードまで、オタク女子の真実の姿が描かれています。

「ほぼ外食暮らし女子」「実家なのに食生活偏り女子」「毎日アルコールとりすぎ女子」「運動不足MAX女子」「睡眠リズムガタガタ女子」「これからの体力が心配……女子」「昼夜逆転がたつき女子」「メンタル急降下女子」「コロナ禍で不安定女子」「生理不順が気がかり女子」

著者・劇団雌猫コメント

この1年で世の中はガラリと変わりました。日常生活も、働き方も、オタ活も、今までのようにはいかない人も多いのではないのでしょうか？ これは逆に、いま一度、自分自身の心&体と向き合う、いいチャンスなのかもしれません。この機会に、私たちといっしょに「ゆる健康」な状態、目指してみませんか？ (「はじめに」より)

今すぐ始められる「ゆる健康法」がたくさん

趣味に仕事に忙しいオタク女子でも簡単にできる、あくまで無理せず、ゆるっと「最低限これだけやればなんとかなる」という方法を石原新菜先生が17の「ゆる健康処方箋」としてアドバイス。



■ 目が疲れたら 簡単アイマスクで回復  
——「疲れ目老眼」という言葉があるように、夕方になると老眼じゃないのにピントが合わなくなる。仕事にオタ活にパソコンやスマホを使う機会が多いオタク女子のみなさんは、それほど目を酷使しているのです。

——蒸したタオルと冷やしたタオルを交互に目にのせるのも、目がスッキリするおすすめの方法。あたたかいタオルを3分間目にのせたら、冷たいタオルを30秒のせて、これを3セット繰り返します。時間がなければ、蒸したタオルのアイマスク3分だけでもOK。ぬらしたタオルを軽くしぼって、レンジに30秒～1分かければホカホカに。  
(「第4章 今から始められる！ ゆる健康の処方箋」より)

オタ活を謳歌するためにも、毎日の生活に一つでもとり入れて続ければ、不調も何も無い、完全な健康体が手に入るかもしれません！

目次

**第1章**  
劇団雌猫が語る アラサーになって感じた「オタクと健康」

**第2章**  
先生教えて！ 私たちに必要な「ゆる健康」ってどのくらい？

**第3章**  
オタク女子に聞いてみた みんなのプチ不調実態レポート

- 1 オタ活したらヒマがない！ ほぼ外食暮らし女子
- 2 食の優先順位はワースト 実家なのに食生活偏り女子
- 3 飲まないでやってられるか！ 毎日アルコールとりすぎ女子
- 4 けっこう疲れるマチソワ観劇 運動不足MAX女子
- 5 スマホが寝かせてくれない！ 睡眠リズムガタガタ女子
- 6 激務とオタ活の綱渡り！ これからの体力が心配……女子
- 7 すべてはオタ活のためだけ…… 昼夜逆転がつらすぎ女子
- 8 マンガすら読めない…… メンタル急降下女子
- 9 「現場」という糧がなくなって コロナ禍で不安定女子
- 10 ダイエットしすぎ？ 生理不順が気がかり女子

**第4章**  
今から始められる！ ゆる健康の処方箋  
ゆる健康の処方箋1～17

**第5章**  
いっそがつりハマってみる？ 石原先生が語る「健康オタク」への道

**第6章**  
劇団雌猫が試してみた 「ゆる健康」は続けられるのか

著者・劇団雌猫 プロフィール



平成元年生まれのオタク女4人組(もぐもぐ、ひらりさ、かん、ユッケ)。2016年に発行した同人誌『悪友vol.1』が話題に。のちに『浪費図鑑』(小学館)として書籍化。『一生楽しく浪費するためのお金の話』(イースト・プレス)、『本業は

オタクです。シュミも楽しむあの人の仕事術』など、編著書は多数。現在は、主催イベントや連載など活動を広げながら、それぞれのオタ活を楽しんでいる。

•Twitter [https://twitter.com/aku\\_you](https://twitter.com/aku_you)

•HP <http://mesuneko.hatenablog.com>

監修者 石原新菜 プロフィール

医師・イシハラクリニック副院長。  
1980年長崎県生まれ。2006年に帝京大学医学部を卒業後、大学病院での研修医を経て、イシハラクリニックにて漢方薬処方を中心とする診療を行う。著書は『病気にならない蒸し生姜健康法』や、『やせる、不調が消える 読む冷えとり』など30冊を超える。

•HP <https://www.ninaishihara.com>