

2012年9月25日  
 株式会社マイナビ

「なんとなく体の調子が悪い…」とお悩みの女性にオススメ。日常の生活に取り入れやすく簡単！

## 『東洋医学の専門医が教えるキレイをつくるツボ&マッサージ』

～血行をよくするところころ美人リング付き～

マイナビより9月27日(木)発売

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、『東洋医学の専門医が教えるキレイをつくるツボ&マッサージ ～血行をよくするところころ美人リング付き～』を9月27日(木)に発売します。

本書は、漢方を取り入れたライフスタイルを提案し、全国の店舗で漢方薬やナチュラルコスメなどを販売する「薬日本堂」監修のもと作られた一冊です。ツボとマッサージの解説をするのは、薬日本堂の漢方スクールで講師を務める東洋医学の専門医・謝彦(シャ・ゲン)先生です。

まずはじめに、漢方理論にもとづいたチェック表で、読者の体質タイプを「タリナイさん」「トドコオリさん」「ヨドミさん」「タメコミさん」と4分類に診断し、各タイプにオススメのツボを紹介します。「美容(美肌、美白など)」「女性の悩み(生理痛・PMS<月経前症候群>・冷え症など)」「カラダの不調(頭痛、便秘など)」「ココロ(緊張、不安など)」という4つのカテゴリーごとに、謝彦先生が厳選した、女性たちを健やかな美しさに導くツボ・マッサージを掲載しました。忙しい毎日を送る方でも日常の生活に取り入れやすいよう、自分で押しやすい位置にあるツボや、自分でできるマッサージを中心に紹介していることが特徴です。

また、健康志向の女性に人気が高い薬膳の知識や健康茶に関するコラム、2人でペアになって行う“ラブツボ”の提案なども掲載されているほか、付録として、効率よく指を刺激し、血行を良くする特製デザイン「ところころ美人リング」を付属しており、お得な内容となっています。

### <表紙イメージ>



書名：『東洋医学の専門医が教える  
キレイをつくるツボ&マッサージ  
～血行をよくするところころ美人リング付き～』

監修：薬日本堂(ツボ・マッサージ指導：謝彦)

定価：1,355円(税込)

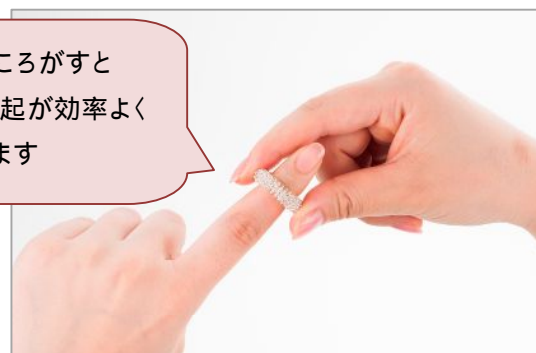
体裁：A5判 96ページ

ISBN：978-4-8399-4452-0

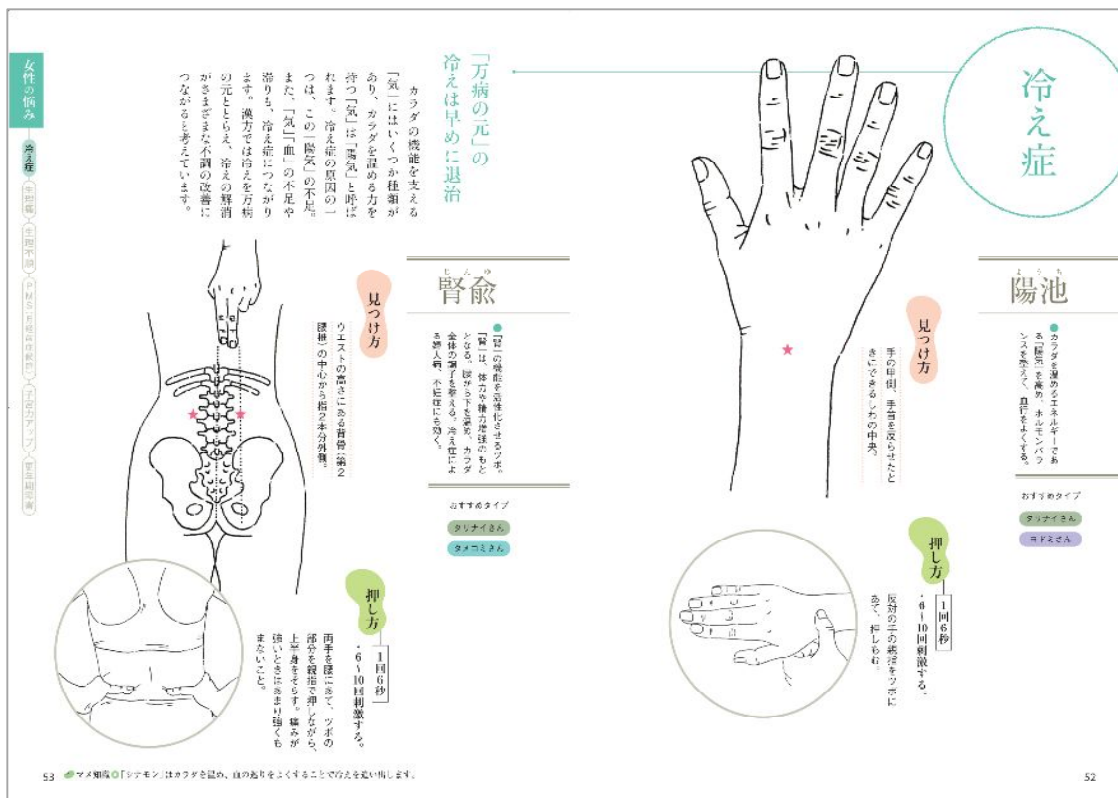
発売日：9月27日(木)

### <付録/特製デザイン「ところころ美人リング」>

指にはめてころがすと  
楕円状の突起が効率よく  
指を刺激します



< 本文イメージ >



**冷え症**

「万病の元」の冷えは早めに退治

カラダの機能を失える「気」にはいくつか種類があり、カラダを温める力を持つ「気」は「氣」と呼ばれます。冷え症の原因の一つは、この「氣」の不足。また、「氣」の不足や滞りも、冷え症につながります。漢方では治えを方術の元とし、冷えの解消がさまざまな不調の改善につながることを考えています。

**腎臓**

見つけ方

ウエストの背中に背中骨の第2腰椎の中心から指の太さ分

押し方

1回6秒  
6〜10回繰り返す。

両手を腰に当て、ツボの部分を親指で押す。息を吐きながら、上半身を後ろに倒す。腰が痛いときは無理せず、ゆっくりと倒す。

**陽池**

見つけ方

手の指根、手首をあらたにきいてくるよりの中央

押し方

1回6秒  
4〜10回繰り返す。

反対側の親指を陽池に当て、軽く押し込む。

おすすめタイプ

- タリナイさん
- タメーさん

おすすめタイプ

- タリナイさん
- ユトさん

53 ●ツボ刺激の「ツボ」はカラダを温め、血の流りをよくすることで冷えを治します。

52

< 監修 > 薬日本堂

東洋思想をベースに、漢方ライフスタイルを提案する「ニホンドウ漢方ブティック」を全国に展開。漢方スクール事業や漢方ビューティーブランド「カガエ カンポウ ブティック」の運営、他業種とのコラボレーションなどを展開している。

<http://www.nihondo.co.jp/>

< ツボ・マッサージ指導 > 謝彦(シャ・ゲン) / 中醫師

1946年中国黒龍江省生まれ。黒龍江中医薬大学院卒業後、黒龍江中医薬大学教授になる。黒龍江中医薬大学付属病院内科医師として臨床を経験。その後来日し、北里大学医療衛生学部客員研究員として勤務。現在、薬日本堂漢方スクールの専任講師として、中国茶芸やツボコース、漢方の臨床コースなど幅広く活躍中。



本件およびご取材に関するお問い合わせ先  
 株式会社マイナビ  
 社長室 広報部 渡邊・和田  
 TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050  
 e-mail : [koho@mynavi.jp](mailto:koho@mynavi.jp)