

Google、SoftBankをはじめとする一流のビジネスパーソン、  
アスリート、アーティスト、アメリカ軍（陸・海・空・海兵隊）  
が取り入れている

# 忙しい人にこそ効く 「体メンテナンス法」!!

短時間で体も頭も冴える「ツボ押しマップ」付き!



- 一晩寝ても、疲れが抜けない
- 体がだるく、頭がもやもやする
- 今の自分を「いい感じ♪」と思えない
- ちょっとした不調に悩みがち

「疲れをとる」というと、多くの方は、「温泉に行く」「ゆっくり寝る」「スタミナのつくものを食べる」……などをしようとします。でも、**ちょっと待ってください。**

私たちは一人一人、性格や体質が違うように、**疲れについても溜まり方やとり方が全然違います。**

→裏面へ続く

## 寝てもとれない疲れをとる本

著者：中根一

価格：1,350円+税  
ISBN 978-4-86651-018-7  
判型：四六判並製 208頁  
発行：文響社

2017年  
9月29日(金)  
発売



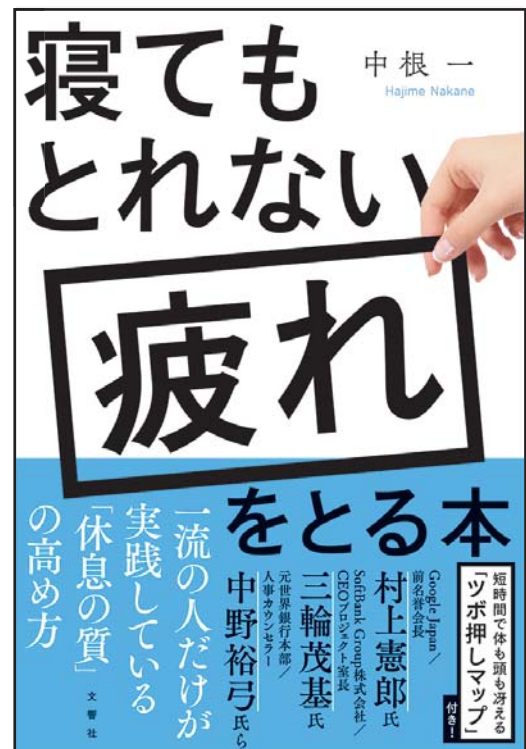
SoftBank Group 株式会社  
CEO プロジェクト室長  
三輪茂基氏 (写真右)

……1つでも当てはまったら要注意!

今、あなたが実践している

「疲労回復法」は、

合っていないかもしれません!!



## Author

中根一 (なかね はじめ)

1970年生まれ。京都・四条烏丸「鍼灸 Meridian 烏丸」院長。ロート製薬「SmartCamp 東京・うめきた」ケア鍼灸監修。鍼灸学術団体の中で、格式・規模ともに最大級である「経絡治療学会」の歴代最年少理事に就任した、日本の東洋医学の第一人者。<http://hajime-nakane.com/>

## リリースのお問い合わせ

株式会社文響社 編集部 宮本沙織

〒105-0001

東京都港区虎ノ門 2-2-5 共同通信会館 9F

TEL: 090-9000-7216 / FAX: 03-3153-3491

[miyamoto@bunkyosha.co.jp](mailto:miyamoto@bunkyosha.co.jp)

## 自分の「疲労タイプ」を知ることが、何よりも大事な理由

たとえば、

- ➡ 週末は外出したほうが、気分転換になって疲れがとれる人
- ➡ 家でじっくり休んだほうが、疲れがとれる人
- ➡ マッサージを受けると体がラクになる人
- ➡ マッサージの後はだるくなりがちの人



など、効果のある疲労ケアは人によってまちまちです。自分に合わない「疲労回復法」によって、かえって疲れを溜めてしまっている人も、少なくないのです。

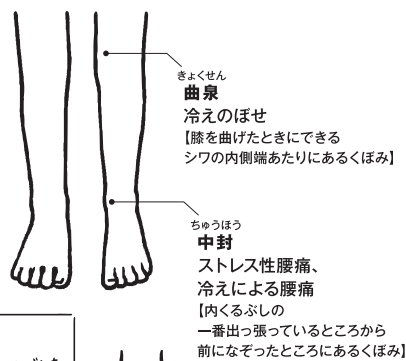
ですから、もしあなたが今、  
 「なんだかいつも、疲れが抜けない」  
 「数年前と比べて、体重は増えてないのに体が重い」  
 と感じているなら、要チェック。本書では「疲れのタイプ」を4つに分類し、それぞれに効く方法をまとめました。さっそく本書の6~7ページで、自分の「疲れのタイプ」を見極めるところから始めましょう。



メソッドを試した翌日から、スッキリ目覚め、羽のように軽い体を実感できるはずですよ。

## 全世界で注目！実はスゴイ東洋医学のパワー

本書のメソッドの核は、「東洋医学」。東洋医学というと、  
 「生活習慣の改善を求められるから面倒くさい」  
 「即効性がないし、効いているのかどうか、わかりにくい」  
 などと思いませんか。実はこの思い込みは、世界の流れと逆行しています。



**ひとロメモ**  
 曲泉と陰谷(180ページ)を同時に刺激すると、体調維持効果が高まります。

こうかん  
**行間**  
 通風、不正出血  
 【足の甲の、第一指と第二指の付け根の間】

その代表例は、アメリカです。オバマ前大統領のオバマケアによって、鍼灸の受診率が格段に上がったほか、米軍全軍でも、東洋医学による治療が行われるようになりました。

日本でも、実は「病院」が率先して、東洋医学を取り入れようとしています。もっと患者さんの声に耳を傾け、より「快適さ」を目指す医療として、「東洋医学」が注目されているのです。不定愁訴や自律神経失調症、精神疾患に対しては、病院でできることは限られています。でも、それらに対して、適切な処置ができる。そんな、戦前まで日本で脈々と受け継がれていた**東洋医学のアプローチが、今、世界では注目を集めているのです。**

世界のエリート達はもう、実践しています。日々進歩している日本の伝統医療を、あなたの日々の健康維持、パフォーマンスアップに役立ててみてはいかがでしょうか。