

シリーズ累計91万部突破

転ばないカラダをつくる！きくち体操 2週間で12万部 重版！ブーム到来

株式会社宝島社(代表取締役社長:蓮見清一、本社:東京都千代田区)は、「きくち体操」がブームになっていることを受け、「きくち体操」創始者・菊池和子氏の最新刊『死ぬまで歩ける足腰は「らくスクワット」で作みなさい』を発売2日で重版。既刊の書籍・ムックと合わせて5タイトル、12万部の重版を決定しました。

「きくち体操」は、元中学校体育教師で現在84歳の菊池和子氏が創始し、50年以上にわたって教え続けている体操です。通常のエクササイズやトレーニングのような筋肉を鍛える体操とは違い、頭で意識をしながら全身をいいねにくまなく動かすことで、**脳と体の両方を活性化。転ばない、つまづきにくい体を作ることができます。**菊池氏は、川崎本部のほか、神奈川や東京の教室、カルチャースクールなどで指導。若々しくありたい女性や中高年層に人気で、教室や講演会は元気なシニアであふれています。

今回、菊池和子氏がテレビに出演して体操を指導したことにより話題となり、Amazonで著書が100位以内に軒並みランクイン。人生100年時代といわれる今、一生健康でありたい50~80代から絶大な支持を集める菊池和子氏の取材もご相談ください。

「きくち体操」は、最後まで「自力で歩ける」体操です！

最後の日まで、自立した人生を送るために
他の誰でもない、
あなたがあなたの体を生かすのです。

平均年齢64歳、生徒数3000人以上！

みんな実年齢より
若く見えて
90歳もスクワット！



奇跡の84歳！

「きくち体操」創始者

きくち かずこ
菊池 和子 氏



シニア世代から大反響！

- フジテレビ『梅沢富美男のズバツと聞きます！』
- テレビ東京『主治医が見つかる診療所』
- テレビ朝日『スーパーJチャンネル』他、メディア出演多数

「きくち体操」のすごい効果！

転ばない、つまづかない体に！
頻尿・尿もれが治る
記憶力の向上、認知症を改善・予防できる
不調が消える！明るくなる！

母の甲状腺がんは大きさが半減し、手術が不要に。今では散歩も！

「きくち体操」歴 20年以上
フィットセラピスト(植物療法士)
梅沢富美男さんの妻 池田明子さん



重版決定！



シリーズ累計91万部突破！

「きくち体操」シリーズ 全14冊！

最新刊

90歳もスクワット！

84歳現役の菊池先生が伝授

寝たまま 座ったまま 1日1回らくスクワット

死ぬまで歩ける足腰は

らくスクワットで
作りなさい



宝島社

『死ぬまで歩ける足腰は
らくスクワット』で作りなさい
発売日：2018年7月17日
定価：本体1200円＋税

『死ぬまで歩ける足腰は
らくスクワット』で作りなさい』 7/17発売

寝たきりにならない！肩・腰・ひざの痛みが消える！

「死ぬまで歩ける」ことは人類最大の望みです。それにはスクワットが最適。
キツイ印象のあるスクワットですが、60歳を過ぎても無理なくできる
「らくスクワット」の方法を伝授。

スクワットは、それをするのに必要な筋肉が多く、全身への効果がとても高い動きです。
正しく行えば、1日1回でOK！さらに、寝たまま・座ったままでもできる、スクワット
と同じ効果を導き出す方法もあわせて収録しています。

自分の体や人生を年のせいにしてダメにするなんて、
本当にもったいないですよ。
人生の最後まであきらめず、元気に歩いて楽しく過ごすため
らくスクワット』を始めてください。



“老化は足から” 「きくち体操」で一生歩ける体になる



**寝たきり、認知症予防の決定打！
全身の筋力、脳、内臓が
よみがえる！**

『足の裏を刺激して一生歩ける体になる！きくち体操』
発売日：2017年5月12日
価格：本体1,100円＋税



話題の「いのちの体操」で
何歳になっても元気でキレイ！
DVDでご一緒に！！

『100歳まで若く美しく！
きくち体操DVDブック』
発売日：2014年5月16日
価格：本体940円＋税



**ゴロ寝体操で体力がつく！
不調が消える!!
リハビリにも効く「きくち体操」式
マッサージ付き**

『寝たままできる！体がよみがえる!!
きくち体操』
発売日：2016年7月16日
価格：本体1,200円＋税



**きくち体操で
頭も体も若返ろう！
目指すのは透きとおる肌と
痛まない体!!**

『100歳まで若く美しく！
きくち体操』
発売日：2012年4月16日
価格：本体743円＋税

【著者】菊池 和子(きくち・かずこ)プロフィール

1934年生まれ。日本女子体育短期大学卒業。体育教師を経て「きくち体操」を創始。川崎本部のほか、東京、神奈川などの教室、カルチャースクールなどで指導を行う。心と体、脳とのつながりに着目した“いのちの体操”は、性別・年齢を問わず多くの支持を得ている。日本ペンクラブ会員。著書は『あぶら身がすっきり取れるきくち体操』(角川マガジズ)、『はじめての「きくち体操」』(講談社)、『寝たままできる！体がよみがえる!! きくち体操』、『足の裏を刺激して一生歩ける体になる！きくち体操』(以上、宝島社)など。