

# 96万部突破！ 話題の「きくち体操」について、雑誌付録に！

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)の発行する「きくち体操」シリーズは、2018年9月の重版をもって、シリーズ累計96万部を突破します。テレビで取り上げられて以来話題となり、2カ月で異例の17万部の重版が決定。今度は、雑誌『田舎暮らしの本』10月号の別冊付録として登場します。

「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ていねい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、つまずきにくい体を作ることができます。**

月刊誌『田舎暮らしの本』では、田舎暮らしのハウツーや移住者のレポート、各地の物件情報を紹介しています。毎月別冊付録として編集長が選んだ今話題の人物や動物のミニ写真集を付けており、そのセレクションのよさがネットを中心に話題となっています。

今月号では「はじめる! きくち体操」が別冊付録に。今までに出版されている「きくち体操」シリーズのなかから、全身をくまなく動かせる8つの「きくち体操」を紹介、しっかり基本がわかる入門書となっています。菊池和子さんの考え方がわかるコラムも多数掲載しています。

- ・歩くときにつまずく
- ・一度転んでからあまり動かなくなった
- ・最近、尿もれが・・・
- ・物忘れが多くなった

「きくち体操」は、  
**自分は今、この体で生きていと  
理解することから始まります。**

いくつかからでも  
「元気でいたい!」と  
思って本気で動かせば、  
自分でよくしていけますよ

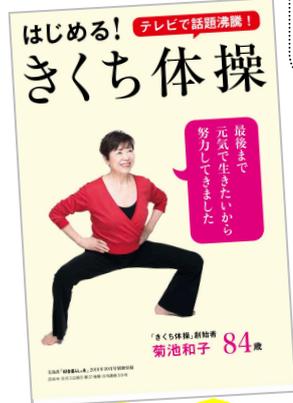


## 奇跡の84歳!

「きくち体操」創始者  
きくち かずこ  
菊池 和子氏

テレビで話題沸騰!

「きくち体操」のすごい効果!  
**転ばない、つまずかない体に!**  
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!



## 別冊特別付録

- 初心者でもわかる「きくち体操」メソッド!
- 全24ページ
- 「きくち体操」の基本の「き」  
手の運動・足の指の運動・足の裏の運動など掲載!

今月号の特集  
・古民家改修のコツ  
・500万円以下の古民家物件

『田舎暮らしの本』10月号  
定価: 800円(税込)  
発売日: 2018年9月3日

『田舎暮らしの本』とは・・・1987年に創刊した田舎暮らしを紹介する月刊誌。全国各地の物件情報や、田舎暮らしに必要なハウツーを紹介。お仕事情報など、実際の移住者レポートを交え、田舎暮らしに役立つ具体的な情報を発信しています。2013年から毎年2月号で、「住みたい田舎ベストランキング」を発表。



もっと「きくち体操」がわかる5冊

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』  
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



ゴロ寝体操で体に力がつく!  
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。