

シニア世代から大反響！
シリーズ累計111万部突破

84歳現役の著者「きくち体操」最新刊！

『物忘れ・認知症を撃退！ 脳がよみがえるきくち体操』11/26発売！

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「きくち体操」。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し、教室や講演会は若々しくありたい女性や元気なシニアで連日あふれるほど、いま、きくち体操が再ブームとなっています。大人気・菊池先生の最新刊は、きくち体操のキモである「脳を使って体をうごかす」ことをわかりやすく説明した一冊です。

体の様々な部位を動かして、認知症を予防せよ

通常のエクササイズのような筋肉を鍛える体操とは違い、**頭で意識しながら全身をていねいに動かす「きくち体操」**。動かしている部位を意識したり、そこで起きている変化を感じ取ることで、**脳と体の両方を活性化し、認知症や物忘れの予防ができます**。例えば、ただ手の指を握るだけでなく、「指先まで力を入れる」「力が入り爪が白くなっている」など、意識を集中させ、**脳の様々な部分を刺激します**。本書では、「手の指」「足首回し」「皮膚」「頭・顔」「背骨」「呼吸」から脳を蘇らせるきくち体操のポイントや、実際体操を行っている方の体験談などを収録！

手の指・手首を動かす

指を動かすことで頭がスッキリ。
 手首を回すことは、全身を使うこと。

- 1 人差し指を観指のつけ根におく
- 2 ほかの指はできるだけ開いてのばそうと思う
- 3 中指、薬指、小指も同様に行う



足首回して脳を活性化

足＝体の土台！足首回して
 左右の脳をしっかり使う



背骨（姿勢を正す）

姿勢を良くし、脳の指令の届きやすい体へ。



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』ほか、メディア出演多数

【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。



『物忘れ・認知症を撃退！
 脳がよみがえるきくち体操』
 定価：本体1200円＋税
 発売日：2018年11月26日