

女性の気になるお悩みをお手軽セルフケア！ 『あたたため美人生活』、『「ゆるアロマ」のすすめ』発売開始！

電子書籍「impress QuickBooks®」2013年2月の新刊

インプレスグループで出版物販売、EC事業を手掛ける株式会社インプレスコミュニケーションズ（本社：東京都千代田区、代表取締役：関本彰大）は、スマートフォンで気軽に読めるデジタルファーストの電子書籍「impress QuickBooks®」（インプレス・クイックブックス）より、女性の気になる冷えや体の不調をととのえる『あたたため美人生活』、『「ゆるアロマ」のすすめ』の各電子書店での販売を開始しました。

「冷え」の悩みを瞬間リセット！あたたため美人生活



多くの女性が悩む「冷え」は、肩こり、腰痛、生理痛のほか、ストレスがたまる、免疫力が低下する、やせにくくなるなど健康面、心理面、美容面に深刻な影響を及ぼします。「松岡式・冷えとり体操」は1日1回、たった3分でできるとっても簡単な体操です。骨盤や背骨のゆがみを整えながら、体の不調を訴える人々を数多く救ってきた著者が提唱する「冷えとり&あたたため生活」。健康にもダイエットにも効果抜群のほかほかライフスタイルをいまずぐ始めましょう。

【著者プロフィール】松岡 博子（まつおか ひろこ）

福岡県生まれ。東京・高田馬場「アピア均整院」院長。身体均整師会会員。背骨や骨盤のゆがみを正し、全身のバランスを整える「身体均整法」に基づいた体操やストレッチ法などを広く提唱。日々、さまざまな悩みで訪れる女性たちの体をケアし、大きな支持を得ている。主な著書に『ねこ背解消ストレッチ』『1日1分！骨盤ゴロ寝ダイエット』『骨盤・背骨のゆがみ直し健康法』『その場でくびれる！骨盤たたきダイエット』など多数。

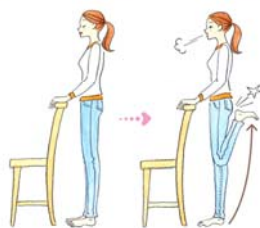
- ・ブログ「仙骨一番」 <http://apia-kinseiin.livedoor.biz/>
- ・ツイッター <https://twitter.com/ApiaKinseiin>
- ・アピア均整院ホームページ <http://www.apia-kinseiin.net/>

『冷え』の悩みを瞬間リセット！

あたたため美人生活

著者：松岡博子/希望小売価格：500円/発売中

基本の体操
立ったまま骨盤とんとなん体操



- 風邪をひくと、だらだら長引く
- つい間食をしてしまう
- ラーメンを食べると鼻水が出る

実はこれらは「冷え」のサインです……

あなたのお悩みに合わせた「冷えとり体操」とは？



【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレスコミュニケーションズ 広報担当

〒102-0075 東京都千代田区三番町 20 番地 Tel: 03-5275-1555 URL: <http://www.ips.co.jp/>

あなたのお悩みに合わせた4タイプの「松尾式・冷えとり体操」

あなたの「お悩み」はどれ？次の項目にあてはまるものがあれば、それが「冷え」のサインです。症状に適した冷えとり体操を行って、あたたか美人になりましょう！

Aの体操 血流アップ体操



- ①骨盤の幅に足を開いて、カウント1(イチ)でつま先立ち。
- ②カウント1(ニ)でかかとを戻す。
- ③カウント1(サン)でひざを曲げる。
- ④カウント1(シ)でひざを戻す。

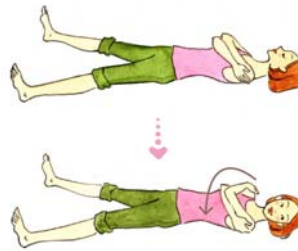
※20回行う

- ☑いつもイライラしている
- ☑暖房の効いた部屋に入ると気持ちが悪くなる
- ☑なかなか寝付けない、眠りが浅い

⇒全身が冷えているときに
【血流アップ体操】

「第2の心臓」といわれるふくらはぎを鍛えて心臓を強くし、全身の血の流れをよくする体操です。ひざをゆっくりと曲げ伸ばしすることで、いつの間にか強い心臓と毛細血管を作ります。空いた時間を使ってちょこちょこやりましょう。

Bの体操 横隔膜体操



- ①あお向けに寝て足を思いっきり開き、胸をしばるように肩を抱く。
- ②腰を浮かせないように、体を思いっきり左にひねる。同様に右にひねる。
- ③左右のどちらかひねりやすいほうに大きく息を吸いながらひねり、息を止めて10秒キープ。
- ④一気に息を吐き脱力。10秒静止。

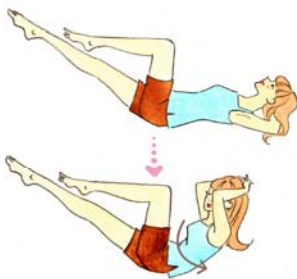
※1日1回行う

- ☑風邪をひくと、だらだら長引く
- ☑ぜんそく気味で、いつもゼーゼーしている
- ☑ラーメンを食べると鼻水が出る

⇒肺の冷えに【横隔膜体操】

横隔膜の動きを高めて肺機能を活性化させ、体をあたためる体操です。肋骨の動きがよくなり、体の温度調節がうまくいくようになります。この体操をすることで、肺の冷えを取り、風邪を撃退する力がつきます。胃痛や胃もたれも改善します。

Cの体操 ねじり脇腹しぼり体操



- ①両手を頭のうしろに当ててあお向けに寝る。
- ②両足を斜め45度に持ち上げ、片足の太ももを床と垂直に立ててキープ。
- ③おでこをひざにつけるように上半身を起こし、曲げた足の方向に上半身をひねる。
- ④反対側も同様に。

※左右で1セットを20回行う

- ☑おなかの調子がいつも悪い
- ☑ついつい間食をしてしまう
- ☑寒がりなのに、暑がり

⇒おなかの冷えに
【ねじり脇腹しぼり体操】

腸の冷えとむくみを解消する体操です。おなか冷えたときは腰がねじれているもの。体をひねる体操をすると、腰のねじれが取れて体があたたまります。ウエストもスッキリ！

Dの体操 ひざ抱え骨盤あたため体操



- ①ひざを抱えて座る。
- ②背筋を伸ばす。
- ③肩と大転子(大腿骨の付け根)の位置をキープしたまま
- ④3カウント(イチ、ニ、サン)で背筋を伸ばす。

※20回行う

- ☑手先、足先が冷たい
- ☑顔や足がむくみやすい
- ☑生理不順や生理痛がつらい

⇒骨盤の冷えに
【ひざ抱え骨盤あたため体操】

大腰筋を鍛えて腰痛や生理不順を解消する体操です。骨盤内の子宮や卵巣などの臓器の冷えが解消されるため、おなかの中からあたたかい血が体全体にめぐります。生殖器が冷えると、生理痛や生理不順、やがては妊娠力の低下にもつながります。さらに、免疫力を下げることに。女性にとって、骨盤内の冷えは大敵なのです。

イラスト/片塩広子

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレスコミュニケーションズ 広報担当

〒102-0075 東京都千代田区三番町 20 番地 Tel: 03-5275-1555 URL: <http://www.ips.co.jp/>

心身を浄化し、ゆっくり高めていく「ゆるアロマ」のすすめ



『心身を浄化し、ゆっくり高めていく
「ゆるアロマ」のすすめ』
著者：素敵生活総合研究所/
希望小売価格：500円/発売中

本格的なアロマセラピーには専門知識が必要ですが、本書でご紹介するのは、気負わずにゆるゆるとリラックスしながらできる「ゆるアロマ」。「妊娠中に使ってはダメ」「原液を直接肌に塗らない」などの基本さえ押さえておけば、誰でも手軽に楽しめます。日頃頑張っているあなたの日常を、「ゆるアロマ」でワンランク贅沢にしちゃいましょう。

【著者プロフィール】素敵生活総合研究所（すてきせいかつそうごうけんきゅうじよ）生活を素敵にすることを日々考えている老若男女のゆるやかな集まり。メンバーの職業は、ライター、編集者、作家、イラストレーター、アーティスト、デザイナー、スタイリスト、カフェ店員、会社員、コンサルタント、セラピスト、主婦、料理研究家、カウンセラーなどさまざま。

アロマディフューザーが無くても簡単！

本書でご紹介するのは、アロマセラピーの入門編である「鼻」から香りを取り込む「芳香浴」といわれるものです。芳香浴には特別な用具は必要ありません。身近にあるものを使って最適な楽しみ方を見つけてください。



5~10drops. スプレー(簡単スプレー)
スプレーボトルに精油5~10滴とミネラルウォーター40mlを入れ、良く振った後に部屋の空中に向けてスプレーします。

1~2drops. マグカップ
熱湯を注いだマグカップに1~2滴の精油を垂らし、その蒸気を嗅ぐことで有効成分と香りを吸入します。くれぐれも飲まないこと！使用後のカップは良く洗いましょう。

お風呂(簡単アロマバス)
直接お風呂に1滴~5滴を垂らし、良く混ぜて浴室内にたっぷり湯気を漂わせます。塩やミルク、ハチミツを混ぜてもOK。
※刺激の強い精油は1滴から。

1~5drops. タオル
2~3滴の精油を垂らしたお湯でホットタオルを作ります。そのホットタオルを身体に当てたり、部屋に干すと蒸発する時に部屋中に香りが広がり、室内の乾燥対策にもなります。

1~2drops. 洗面器スチーム
洗面器にお湯を張り1~2滴の精油を垂らします。頭からタオルをかぶり目を閉じて顔に蒸気が当たるようにします。

2~3drops. ハンカチ or ティッシュ
ハンカチに1~2滴垂らして使用します。ティッシュでも代用できます。色の付いている精油などは、洗濯の必要もなくそのまま捨てられるティッシュがおススメ。上手に使い分けましょう。オフィスなどでも最も手軽にできる方法です。

1~2drops. 手浴/足浴
洗面器やバケツにお湯を張り、2~3滴の精油を垂らします。手や足をつけて香りを楽しみます。

イラスト/春鉦かつら

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレスコミュニケーションズ 広報担当

〒102-0075 東京都千代田区三番町 20 番地 Tel: 03-5275-1555 URL: <http://www.ips.co.jp/>

▼取り扱い電子書店（販売開始時期は各書店によって前後することがございます）
https://www.facebook.com/impress.QuickBooks/app_216924904991602

※報道各位へ電子書籍の献本(データ提供)を行っております。下記までご連絡ください。
quickbooks_info@impress.co.jp

【impress Quickbooks®(インプレス・クイックブックス)とは】

スマートフォンなどの電子端末で気軽に読める「電子生まれの」電子書籍です。2011年2月の販売開始以来、50タイトル以上を刊行し、Amazon Kindleストアや、紀伊国屋 BookWebをはじめとする電子書店の売り上げランキング上位にランクインするタイトルを多数刊行しています。

▼公式 Facebook ページ/ Twitter

Facebook ページ: <https://www.facebook.com/impress.QuickBooks>

Twitter: https://twitter.com/Imp_QuickBooks



【株式会社インプレスコミュニケーションズ】 <http://www.ips.co.jp/>

インプレスコミュニケーションズは、グループ内外を問わず幅広い出版社との協業に注力しており、クロスメディア・パブリッシング(ビジネス関連)をはじめとして、ブルーロータスパブリッシング(健康・美容関連)、ACJ マガジンス(女性実用・趣味関連)、HANA(語学関連)、マイルスタッフ(生活一般・グルメ関連)の計5社と提携しています。今後も新しい出版社の発掘を行い、パートナー出版社として支援し、出版分野を拡大していきます。

【インプレスグループ】 <http://impress.jp/>



株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:関本彰大、証券コード:東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「医療」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。2012年4月1日に創設20周年を迎えました。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレスコミュニケーションズ 広報担当

〒102-0075 東京都千代田区三番町20番地 Tel: 03-5275-1555 URL: <http://www.ips.co.jp/>