

報道関係者各位

[カテゴリー：健康]

【書籍のご案内】

『あのニュースで得する人損する人』に出演で話題！ 「首こり」を3秒で治す方法とは！？

オーダーメイド枕の開発者・山田朱織の新刊

フォレスト出版株式会社は2013年12月19日、首こりで悩む人への解決法として、書籍『首こりは3秒で治る！』（山田朱織・著）を発行いたしました。

いま、スマホ普及の影響などで「首こり」で悩む人が、新国民病とも言われるほど急増しています。首を悪くすると、コリだけでなく、頭痛や倦怠感、さらにうつ病など思わぬ病気を引き起こす原因にもなります。そこで今回、3万人の「首」を治してきた、マクラエバンジェリスト・山田朱織先生に、首の大切さと、どんなに筋力がなくても続けられる3秒エクササイズを指導いただく本が出版となりました。

昨年12月の出版から継続的に売れており、このたび、著者が日本テレビ『あのニュースで得する人損する人』（1月30日）に出演 <http://www.ntv.co.jp/tokuson/oa/index.html>。自宅のできるオーダーメイド枕の指導を実践し、さらに本書の注目が高まっています。

「首こり」に着目し、自分で治す方法を解説したところが、ほかにはない本書の特徴です。



概要

◆商品名	首こりは3秒で治る！
◆著者	山田朱織
◆発売日	2013年12月19日
◆販売エリア	全国書店
◆商品価格	1400円+税

◎コンテンツ

- ・頭痛、むくみやイライラ、めまいの原因は首こり
- ・美容のかぎも「首」
- ・寝だめでは疲れはとれない
- ・医師が温泉をすすめる本当の理由
- ・疲れがとれる正しいたた寝
- ・習慣化できる 3秒エクササイズ
- ・合わないマクラは拷問と同じ



◆山田朱織（やまだ・しゅおり）プロフィール

1988年東京女子医科大学卒業。98年より整形外科治療にアロマセラピー導入。2003年4月より整形外科枕の研究および製造販売を開始。睡眠センターとコラボして、関節リウマチ、無呼吸症候群などの治療と、正眠のためのアロマセラピーの研究開発に従事。『ためしてがってん』などメディア露出は多数。芸能人にも愛用者が多い。枕診断は1年先まで予約が埋まるほどの人気。著作に『枕革命・ひと晩で体が変わる』『魔法の枕健康法—ひと晩でぐっすり眠るだけで体が変わる』など。

<本件に関するお問い合わせ>

担当者名：坂口惣一（編集部）

TEL：03-5229-7791 FAX：03-5229-7793 mobile:080-1049-5469

E-mail：sakaguchi@forestpub.co.jp

☆山田朱織先生への書籍発売に関するご取材は、可能な限り対応します。また書籍の献本も可能ですので、お問い合わせ下さい。