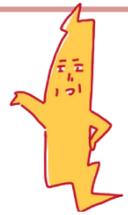


7/12 発売『肩こりを治せば、老いも止められる』で明かされる驚きの真実

# 「肩こり」が「老い」の原因になる?!

## 1,100 万人を悩ます「肩こり」にストップを

トップアスリートも診るドクター&トレーナーが本気で考え抜いた、“老いすら止める”肩こりの治し方



株式会社 高橋書店（本社：東京都文京区 代表取締役社長：高橋秀雄）は、2018年7月12日（木）に、『肩こりを治せば、老いも止められる』（1,200円/税抜）を発売します。

### 1,100 万人以上もの日本人が、「肩こり」に悩まされている

厚生労働省の調査によると、けがや病気の自覚症状の女性第1位は「肩こり」。男性でも「腰痛」に次いで2位が「肩こり」となっており、その人数は1100万人以上にのぼります。※1 しかし、つらいコリ・ハリに耐えられなくなり病院に行っても、じつは90%以上の肩こりは治らないのです。そして肩こりは、ただつらいだけではなく、なんと「老化」にも深く関係しているのです。

※1 出典：厚生労働省ホームページ 各種統計「平成22年国民生活基礎調査の概況」III世帯員の健康状況「1 自覚症状の状況」より

URL：<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/3-1.html>



モデル：美月（Booze） / イラスト：高村あゆみ

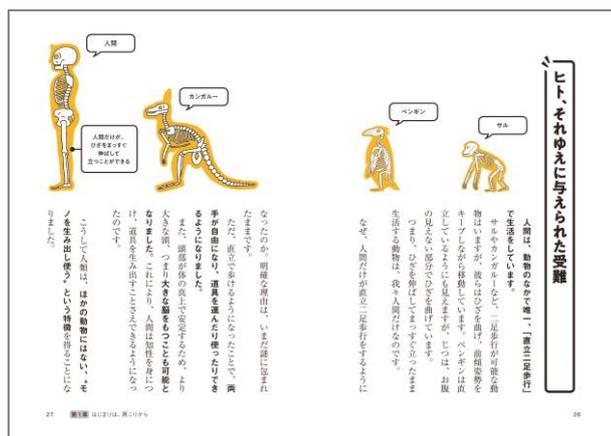
### 肩こりは「老い」に関係している！ 姿勢の悪化は「老い」を加速させる

肩こりの正体である「肩甲骨が外側に開いている状態」は、老いを生み出す温床になっています。外側に開いた肩甲骨は、姿勢の悪化を引き起こします。加齢により筋力が落ちると重力に対して力を使えなくなり、そうすると悪い姿勢のまま腰やひざが曲がっていきます。そこに細胞の老化も加わって、カラダがより早く「老い」てしまうのです。

細胞の老化は「止められない老い」ですが、姿勢の悪化による老いは「止められる老い」です。本書では、この老いのスパイラルのしくみと、それを止める方法を紹介しています。

### 整形外科医の理論解説と理学療法士の実技指導 強固な2本柱で、肩こりを治す！

本書では多くの人々が苦しむ肩こりの真実を、ドクター&トレーナーの強力タッグが分かりやすく解説します。さらには、肩こりを解消することで、人間の天敵「老い」にもストップをかけることができる!? という驚きの真実まで！ 長時間座りっぱなしのデスクワーカーなど、つらい肩こりに悩まされる現代人必読の書です。



**肩こりを解消し老いにストップをかける手軽な体操や “ちょっと”した生活改善案も紹介**

肩こりは、日々の生活習慣から生まれています。簡単に実践できる6つの「肩こり体操」と、日常のなかに、いくつかの“ちょっと”を入れることで大きな改善効果をつくり出す 10 コの「生活改善案」を紹介しています。

.....肩こり体操「ギューストーン」をやってみよう.....



緊張で固まった筋肉は、ゆるむことを忘れてしまいます。そこで「筋肉をギューっと収縮させる」と「ふわ〜っとゆるむ」という筋肉の性質を利用して、固まった筋肉をほくしてあげましょう。

6つの「肩こり体操」は動画 (Youtube) でも見られます!!



←ギューストンのやり方動画

URL : <https://youtu.be/m5DAmon6BeM>

**著者はオリンピックドクター&トレーナーの実績折り紙つきのコンビ**

右：金岡恒治（かねおか こうじ）

整形外科医師。早稲田大学スポーツ科学学術院教授。オリンピック帯同スポーツドクター。1988年に筑波大学を卒業。筑波大学整形外科講師を務めた後、2007年から早稲田大学でスポーツ医学・運動療法の教育・研究にたずさわる。シドニー、アテネ、北京五輪の水泳チームドクターを務め、ロンドン五輪には JOC 本部ドクターとして帯同した。アスリートの障害予防研究に従事しており、体幹深部筋研究の第一人者。

左：成田崇矢（なりた たかや）

理学療法士。健康科学大学健康科学部理学療法学科教授。オリンピック帯同トレーナー。1997年に群馬大学医療技術短期大学部を卒業。11年間の臨床経験の後、2015年から現職。ローマ、上海、バルセロナ、ブダペストの世界水泳大会、およびリオ五輪の飛込競技日本代表トレーナーとして帯同した。徒手療法と運動療法を用いて、疼痛を除去するスペシャリストであり、その効果の研究も行っている。



【書誌情報】

『肩こりを治せば、老いも止められる』  
著者：金岡恒治・成田崇矢 / 価格：1,200円（税別）  
イラスト：高村あゆみ・宮崎信行 / モデル：美月（Booze）  
発売：2018年7月12日 / 判型：四六判

商品詳細は高橋書店 HP からご覧になれます。  
<http://www.takahashishoten.co.jp/book/>



【当リリースに関するお問い合わせ先】 高橋書店 広告・広報部（担当：多田）

TEL : 03-3943-6583 FAX : 03-3943-4051 MAIL : [koukoku@takahashishoten.co.jp](mailto:koukoku@takahashishoten.co.jp)

プレパブのご相談、いつでも承ります。お気軽にご連絡ください。