

アザラシ

腰、股、膝、足の
長引く痛みは

簡単に
消える



太田整形外科院長
Kuniaki Ohta 太田邦昭

腰、股、膝、足の
長引く痛みは

アザラシ体操
で簡単に消える

太田整形外科院長
太田邦昭

現代書林



9784774519463



1920047014008

ISBN978-4-7745-1946-3
C0047 ¥1400E

定価1,540円(本体1,400円)⑩

現代書林

「腸腰筋」
ストレッチによって、
杖なしで
歩けるように
なった！

体操

で

歩けない日々にはサヨナラ！

経験豊かな整形外科医が考案した、誰にでもできる「アザラシ体操&ヘソのぞき運動」で、ロコモを予防し健康寿命を延ばそう。

- 序章 腰・膝・股関節……「痛み」に効くアザラシ体操
- 第1章 腰痛、股関節痛、膝痛を自分で治す……「アザラシ体操+ヘソのぞき運動」の方法
- 第2章 「アザラシ体操+ヘソのぞき運動」改善症例
- 第3章 医師が付ける診断名の基礎知識
- 第4章 腸腰筋を理解しよう
- 第5章 腸腰筋の疲労で、さまざまな痛みが起こる
- 第6章 「アザラシ体操+ヘソのぞき運動」を始めたら……健康寿命を延ばすイキイキ生活の勧め