

# 奇跡を呼ぶ本。 何歳からでも、

- 「体操のおかげで80代でも体が動きやすくなってビックリ! 足腰も強くなり生きる元気をもらいました」(80歳・女性)
- 「介護太りでしたが、なんと、につっきお腹のブヨブヨが解消! 垂れたお尻もピツと上がってくれました!」(70代・女性)
- 「驚くことに五十肩が改善! 肩がスイスイ上がり、若返った気分です」(55歳・男性)
- 「コロナ禍でガチガチに硬くなった股関節のつまりがなくなり感動! 首こり、肩こりまでスッキリです」(47歳・女性)

## 私も15キロやせました

- 「3つの可動域ほぐし」で肩こり、腰痛、肥満を撃退!
- 「浅く座る」と「後ろ歩き」で美しい姿勢に激変する
- 転ばない足腰をつくる「おうち体幹トレ」



瀧島未香 監修者 中沢智治 ■定価=1,430円(税込) 003964-2002

# 体は若返る!

- 「車いすの母が動かないはずのお尻をスリスリ動かし、浅く座るに挑戦。嬉しくて涙が出ました」(40代・女性)
- 「足を骨折した90代の母が、何回でも読み返したいの」と毎日大切そうに読んでいます。本に元気をもらって一生懸命リハビリできています」(60代・女性)
- 「座ったままできる体操が、入院中の家族にとっても喜ばれました!」(39歳・男性)

「65歳まで運動経験ゼロ」から  
「ハーバード大学が称賛」  
するほど体を若返らせた



すごい  
90歳!

『あさいち』『徹子の部屋』『スッキリ』ほか  
テレビで体操を披露するたび大反響!