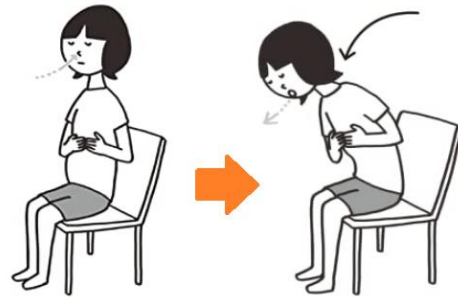


コロナストレス、長時間のマスク着用で、“隠れ酸欠”が急増中！

免疫力の大敵“隠れ酸欠”を防ぐ簡単エクササイズ

(株)青春出版社は7/14に『“隠れ酸欠”から体を守る 横隔膜ほぐし』を発売いたします。



【新型コロナの影響でなぜ“隠れ酸欠”が急増しているのか】

長時間のマスク着用による酸素不足、さらに長期間コロナ禍での精神的ストレスでいま、多くの人が気づかないうちに“隠れ酸欠”状態になっています。恐ろしいことに、“隠れ酸欠”による酸素不足は、免疫力低下にもつながり、あらゆる体の不調やウイルス感染も招く恐れがあります。

【“隠れ酸欠”を予防・改善する方法とは】

肺の下に位置し、呼吸を助ける筋肉である「横隔膜」。横隔膜が硬くなると、肺が十分に動けず、呼吸が浅くなってしまいます。一方、横隔膜が柔らかくなると、酸素の摂取量が40%も増加することが調査で明らかになっています。そこで、「横隔膜ほぐし」というエクササイズを続けることで、横隔膜を柔らかくし、深い呼吸を習慣づけることができます。

【「横隔膜ほぐし」で免疫力がアップする理由】

- ・ 酸素の供給量が増大することで体温が上がり、免疫細胞の働きが活発になる
- ・ 全身の血液循環が良くなり、腸を活性化させる「腸活」にもなる

【2ステップでできる「横隔膜ほぐし」】

- ① みぞおちに手を当て、3秒間で鼻からたっぷり息を吸いこみ、お腹を膨らませます。
- ② 手を当てた部分をグッと押しながら体を前に倒します。その時に、10秒間口から息を吐いて、お腹を凹ませます。

これを1日1回3セットくり返すだけです。慣れてきたら応用編、+αの体操もセットで行うとより効果的です。(応用編、+αの体操も本書内で紹介)

【取材していただける内容】

- ・ 著者・京谷達矢氏へのインタビュー
（“隠れ酸欠”への警鐘や、「横隔膜ほぐし」考案秘話など）
- ・ 「横隔膜ほぐし」で“隠れ酸欠”が予防・改善される仕組み
（本書内のイラスト、図もご使用いただけます）

京谷先生のインタビュー（電話取材なども可）、スケジュール調整等も承ります。
貴媒体での本書に関する取材についてご検討の程何卒よろしくお願いたします。

【著者プロフィール】

京谷達矢(きょうたに・たつや)

一般社団法人楽健道協会の代表理事。治療家。
アメリカのカイロプラクティックで広く使われているアプライド・キネシオロジー（応用運動機能治療学）などの技術をもとに試行錯誤を重ね、「楽健術」という独自の治療法を開発。骨や筋肉を本来あるべき姿に整え、自然治癒力を最大限に引き出すための施術・指導を行っている。日本全国から腰痛や膝痛、肩こりはもとより、さまざまな病気を抱えた患者が訪れ、この20年間で延べ6万人もの患者の施術にあたっている。



【書籍情報】

- ◆ 『“隠れ酸欠”から体を守る 横隔膜ほぐし』
- ◆ 著：京谷達矢
- ◆ 新書判／192 ページ
- ◆ ISBN：978-4-413-21167-3
- ◆ 2020年7月14日より全国の書店・オンラインにて販売
- ◆ 1177円（税込）
- ◆ 特設サイト

※特設サイト内で、「横隔膜ほぐし」のやり方動画や【試し読み】ができます。

特設サイト QR コード→



【本件に関するお問い合わせ先】

(株)青春出版社プロモーション部

担当：西尾春香

☎03-3202-1212／080-1229-3700／h-nishio@seishun.co.jp