

PRESS RELEASE

報道関係者 各位

高橋書店

2023年5月吉日

もう、コリに悩まない！ 動画再生回数 7000万回超え！ のソロ整体 新刊『おうちでたった30秒 みかサロン流 ソロ整体』5/26 発売！



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2023年5月26日（金）に、『おうちでたった30秒 みかサロン流 ソロ整体』（あらい みか著、税込1,430円）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

本書は、SNS フォロワー数 25万人の「みかサロン」オリジナルの整体法、いつでも、ひとりで、かんたんにほぐせる「ソロ整体」の37メソッドを症状別に掲載。紹介するすべての「ソロ整体」には新規撮り下ろしの動画が見られる二次元コード付き！ わかりやすい正しいセルフケアの方法で、多くの方が抱えるさまざまな不調やお悩みを解消します。

バズり中！「ソロ整体」人気のメソッドTOP3

- 1位 やせ体質になる
- 2位 肩こりが楽になる
- 3位 しつこい頭痛を解消する

ソロ整体とは…？

みかサロン流のひとりでできるオリジナル整体メソッドです。

こっている筋肉に関連する筋肉、「**関連筋**」にアプローチしてコリを根本から解消していきます。

ソロ整体が効く理由①

コリの「関連筋」を刺激するから根本からコリをゆるめられる！

肩がこったときに肩をもんでも、楽になるのは一瞬。それもそのはず、体はコリを感じている部分だけでなく、関連するすべての筋肉がこっています。

コリを根本からゆるめるには、影響を与えている筋肉、「**関連筋**」をほぐす必要があります。

「ソロ整体」とは、症状からコリの原因をさかのぼり、**関連筋**にアプローチできるように考えられたメソッドです。本書では、関連筋の場所、アプローチの方法をわかりやすく掲載しているので、かんたんに「**関連筋**」をほぐすことができ、ソロ整体の効果を早く、そして長く実感できます。

関連筋を見つける3つのポイント



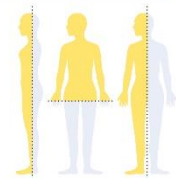
形や構造が似ている

たとえば肩甲骨周りのコリは股関節をほぐすとゆるむ。四つ足の体勢をイメージすると2か所の構造が似ていることがわかる。
例)肩関節と股関節、肩甲骨と骨盤、ひざとひじ、手首と足首、手のひらと足の裏、足裏全体と体全体など



延長線上

肩こりには、ひじや手首をほぐすなど、患部の延長線上に原因筋がある。
例)頭から首、鎖骨からわきの下、手～腕～肩、首～背中～腰～お尻、股関節～太もも～足首など



反対側

体の右側と左側、下側と上側、前面と背面という具合に、反対側に原因筋がある。たとえば右肩のコリは、反対側の左肩を刺激することでゆるむ。
例)鎖骨、首、わきの下、肩甲骨、腰、お尻など

ソロ整体が効く理由②

痛くない、ざっくり刺激すればいいから簡単！



「ソロ整体」は神経の集まるところを「面」で刺激することで血行をうながし、体を整える方法です。「だいたいこのあたり」というざっくりとした目安でかんたんにケアできるので、体に関する知識がない方でもきちんと効果が得られます。

「**押さえる**」「**ゆらす**」「**伸ばす**」「**ひっぱる**」
簡単な動作とソフトな刺激でコリを根本からほぐせる！

【当りリリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部（担当：二宮）

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp

「肩・首まわり」「腰・お尻まわり」など、頭から足先までさまざまな体のお悩みに答えます。

紹介する37種の全メソッドに、あらいみか先生撮り下ろし動画つきで、体に関する知識がない方でもきちんと効果が得られます。スマホですぐに動きが確認できるのでどなたでもわかりやすい内容になっています。

肩がこっている方はぜひやってみてほしい肩こり解消「ソロ整体」

2 右手の指の腹を左右に動かしてほぐす

30秒

Point
ひしをできるだけ速くに回すよう意識しましょう

3 右手を置いたまま、左ひじを前から大きく回す

4 ①～③を逆側も同様に行う

1 左わきから5cm内側に右手の指を置き、左手を肩に置く

5cm

体験者のコメント/
肩を回すと鳴っていたコリコリ音がなくなりました!

整えるのはココ!

肩の同連動である胸を刺激すると同時に、肩につながる腕や肩甲骨を動かす。姿勢改善にも効果的。

筋肉の疲労からくる肩こりに有効ポイント。胸の筋肉を押さえること。肩の筋肉は胸を刺激するとゆるむので、ただ腕を回すよりも、すばやく効果的にほぐれます。もう1つ大切なのは、ひじをしっかりと「うしろに回す」こと。肩甲骨がググッと内側に動けば正解です。

頑固な肩こりを解消する

ここから動画が見られます。

Check

【本文構成】

- PART 1 『ソロ整体』のひみつ
- PART 2 『ソロ整体』人気 TOP5
- PART 3 症状別『ソロ整体』
 - 肩・首まわりのお悩み解決
 - 頭・顔まわりのお悩み解決
 - 腕まわりのお悩み解決
 - 背中まわりのお悩み解決
 - 腰・お尻まわりのお悩み解決
 - 脚まわりのお悩み解決
- おまけのページ：生活改善メニュー

【著者情報】

あらい みか

熊本県にある完全予約制のリラクゼーションサロン『Therapy Room Joy & Love』代表。整体師、リフレクソロジスト、スポーツインストラクター、心理カウンセラー。20代から、心・体・精神と全体的な健康を目指すホリスティック医学の観点に立ち、さまざまな療法を学ぶ。2020年6月、TikTokを開発。おうち時間を支援するために毎日配信した動画がヒットし、5か月で「整体」「エクササイズ」の2部門で注目度ランキング1位を達成した。SNSの動画は再生回数7,000万回超え。動画サイトおよびSNS『みかサロン』のフォロワー数は約25万人（2023年3月時点）。

書誌情報

『おうちでたった30秒 みかサロン流 ソロ整体』

著者：あらい みか／価格：1,430円（税込）／体裁：A5判、128ページ／ISBN：978-4-471-03264-7

【当りリリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部（担当：二宮）

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp