

PRESS RELEASE

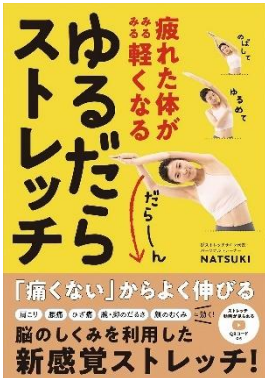
報道関係者 各位

高橋書店

2021年6月吉日

ゆるめて伸ばす痛くないストレッチ。不調や痛みなく動ける体に！

『疲れた体がみるみる軽くなる ゆるだらストレッチ』6/26 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、2021年6月26日（土）に、『疲れた体がみるみる軽くなる ゆるだらストレッチ』（NATSUKI 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。

TikTok フォロワー約40万人の著者 NATSUKI が教える新感覚ストレッチは、脳にストレスを感じさせないから、無理なく効果が出ると話題。おうち時間が増え、体の不調が気になる人が多くなる一方で、コロナ禍でセルフケアを求められる今だからこそ必見の1冊です。

今までのストレッチは逆効果!? ～「痛くない」ストレッチで「痛みなく」動ける体に～

○これまでのストレッチ

「痛い＝よく伸びて効果がある」と考えられてきましたが、実は逆効果。脳が痛みから体を守る防衛反応を出すため、逆に筋肉を縮め、ストレッチの効率を下げていました。

●ゆるだらストレッチ（本書）

ポイントは、**簡単・痛くない・即効性がある**こと。

防衛反応をとりのぞき、脳にストレッチを続けたいと思わせることができるため、筋繊維が伸びやすく、成長しやすくなります。

●無理なく続けられるストレッチ本

筋肉にまつわる体の不調のほとんどは、筋肉が「縮んで硬くなっていること」が原因。まずはこれを元の長さに戻してあげることが大切です。

筋繊維は繰り返して伸ばすことで成長し、さらに大きく伸長できるようになります。そのため、**ストレッチは継続が重要**。

ゆるだらストレッチは**簡単・痛くない・即効性がある**から、おうちでどんな人でも、無理なく続けることができます。

のばしてゆるめてだらーん
脳科学×ストレッチで不調が改善！

ここがウリ！

これまでのストレッチの特徴	ゆるだらストレッチの特徴
「痛い」 「伸ばす方向がわかりにくい」 「体が硬くて取り組みづらい」	「痛くない」 「伸ばす方向がわかりやすい」 「やわらかいイメージをもてるので取り組みやすい」
☞脳はストレスを感じ 逆に筋肉を縮めている！	☞脳がリラックス状態になり 筋肉が伸ばしやすくなる！

ゆるだらストレッチで緩和できる症状

肩こり	足の不調
首こり	顔まわりの不調
腰痛	メンタル系の不調
腕・指の不調	

シワやたるみにも！

血流が良くなることで疲労物質や痛みが排出され、だるさや頭痛、むくみ・冷えの緩和にもなります。

【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：久貝）

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

3ステップでみるみる体が軽くなる！ ～脳のしくみを利用した新感覚ストレッチ～

「ゆるだらストレッチ」はイメージがカギ。きほんの3ステップとストレッチ効果UPのページで、効率的に筋肉を伸ばします。

きほんの3ステップ

ステップ2 もんでゆるめる

伸ばすべき筋肉を指の腹でもんでゆるめます。すると、脳が安心し、筋肉を緊張させないため、痛みなくしっかり伸ばせます。

ゆるめる筋肉がわかる解説付き

ココをゆるめる!
首の横を
もんで
ゆるめる

2
首の横を
もんで
ゆるめる
首の横がつかばると
ころを、指の腹で軽く
もんでゆるめる

Point
つかばるところで
止める

1
頭を軽く
かたむける
手で家の傾斜を指え
るようにし、頭を軽
くかたむける。
頭の下から頭にかけて
つつぱりを感じればOK

3
頭を横に
だら〜んと
たおす
目の奥に押し、手
の重みを使って、薬
指側にだら〜んとた
おして10秒キープ

**10秒
キープ**
左右3セットずつ

Back
伸ばす首筋の手
を背中にあわす

肩の痛みを解消する
ガチガチに固まりやすいのは重い頭を支えているから

ゆるめる筋肉がわかる解説付き

180度開くから、本を見ながらストレッチしやすい!



ステップ1 筋肉がつつぱるところを確認する

つつぱりを感じる場所は、縮んで硬くなっている筋肉です。伸ばすべき部位を確認します

ステップ3 イメージして10秒伸ばす

「動かす部位」「動かす方向」「やわらかくなる効果音」の3つをイメージすることで、たった10秒で効率的に筋肉を伸ばせます。

全ストレッチに動画が見られるQRコードつき!

柔軟性チェック
筋肉が縮んで硬くなっているところが不調の原因。どこを伸ばすのか、どのような不調のリスクがあるのかを知ってからストレッチに臨むことで、ストレッチ前後の変化を実感できます。

よりイメージしやすく!
なぜ体の不調が起こるのかをわかりやすく解説! また、筋肉の一覧で、これから伸ばす筋肉のイメージをつかむことができます。コラムでは、ストレッチ以外の体の不調へのアプローチやミニ知識をご紹介します。

本文構成/著者紹介

- 1章 ゆるだらストレッチとは
2章 気になる部位から始める不調別ストレッチ
- ・肩こり..... (肩の痛み・こりをとる/猫背を解消する/腕を上げやすくする (ほか))
 - ・首こり..... (首の後ろのこりをとる/スマホ疲れを改善する/飲みこみにくさを解消する (ほか))
 - ・腰痛..... (側屈の腰痛を改善する/反らし腰痛を改善する/坐骨神経痛を改善する (ほか))
 - ・腕・指の不調..... (腕のだるさをとる/ひじの痛みを改善する/握力を改善する (ほか))
 - ・脚の不調..... (ひざやももの痛みをとる/O脚を改善する/ひざ下のむくみをとる (ほか))
 - ・顔まわりの不調..... (目の疲れ・ドライアイに顔のむくみをとる/頭痛を解消する (ほか))
 - ・メンタル系の不調..... (呼吸がしやすくなる/気分のもやもやに眠りが深くなる (ほか))
- 3章 スキマ時間にちよこっとストレッチ



著者紹介
NATSUKI (ナツキ)
B³ ストレッチサロン代表・パーソナルトレーナーであり、TikTok のフォロワー約 40 万人を持つ、脳科学ストレッチ開発者。雑誌、メディアに多数出演。
B³ ストレッチサロンは、全国のストレッチ専門店ストレッチナビ「人気のお店ランキング」で常に 1 位を維持する人気店。



書誌情報

『疲れた体がみるみる軽くなる ゆるだらストレッチ』

著者：NATSUKI

価格：1,430 円 (税込) / 体裁：A5 判、128 ページ / ISBN：978-4-471-03263-0

【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：久貝)

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