

だれでもできる腰痛対策 操体法

写真 操体法の実際
《愛蔵版》

橋本敬三監修/茂賀雅高著 ●1700円十税
「ガバっと起きずに操体3分」など日常の健康のために毎日行なう基本操体から、各種病気、症状別に重点的に行なうものまで解説。便利な症状別チャート付き。



金井聖徳著 ●1524円十税

腰痛を治す操体法

《愛蔵版》写真でわかる
腰痛のいろいろと見分け方、応急処置と予防法、重症のものからギックリ腰、妊娠・出産に伴う腰痛などまで、そのタイプと段階に応じた操体法を詳解。腰痛にならない日常の体づくりも。



バランス操体法

久光正太郎 著 ●1400円十税

痛み・こり・しびれの診断と手当て
その歩き方、座り方が腰・膝・肩の痛みやしびれの原因!? 誰でもできる簡単な方法でゆがみを治し、しなやかで強い体をつくる。



決定版 真向法

真向法協会編 ●1500円十税

3分間4つの体操で生涯健康
「腰」が若返り、身体の内から健康を創る健康法。身体の内からゆる筋肉や関節が柔軟になり、姿勢がよくなり、熟睡でき、気力がみなぎる健康長寿法の決定版。

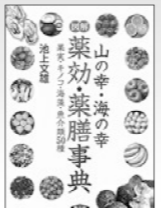


池上文雄の本当の本

山の幸・海の幸 ●2200円十税

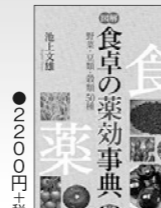
薬効・薬膳事典

果実・キノコ・海藻・魚介類50種
農耕・牧畜以前から人間を支えてきた山と海の食材50種を集め、豊富なイラストで、漢方から見た薬効と薬膳的な利用法を追究。



食卓の薬効事典

野菜・豆類・穀類 50種
日々の食材となる野菜・豆類・穀物のもつ健康増進効果、漢方の薬効について紹介。あまり知られなかったこれらの食材の効果的な食べ方、民間療法的な利用法を伝える。



●2200円十税

農文協 全国書店で販売中 当会への直接のご注文は... FAX 0120-133-730

読者注文専用 ☎0120-582-346 ■送料1回400円
●農文協直営書店「農業書センター」東京・神田神保町岩波ホール隣

夏の疲れた体を癒す

誰でもできる 操体法の実際

誰でも「い」でも
農文協企画制作/小崎順子指導
●全3巻 第1巻 体の歪みの診断と治し方(全症状共通) 第2巻 腰痛・膝痛・足の痛み(他症状別上) 第3巻 肩こり・頭痛・便秘・婦人病(他症状別下)
●全巻 15000円十税 ●各5000円十税



操体法 橋本敬三の世界 全1巻

NHKエンタープライズ発行/農文協発売 ●9000円十税
当時大きな反響を呼んだ1976年放映のNHKテレビのドキュメンタリー「温古屋診療室」を再編集、その後に発見された貴重な映像も収録した。「気持ちのよい方に動けばよくなる」操体法の考え方の原典。



DVD

DVDでよくわかる 家庭でできる

ラクラク介助法

坂本洋子 監修・美技指導 ●1800円十税
こんなの初めて! 立つ、寝返り、車イス移乗など「これを知っておくと、する方もされる方もラク」という介助の技術を公開。

