

ベストセラー たちまち 8万部!

町医者が  
本音で語る  
健康法

簡単、無料で医者いらず

# 病気の9割は 歩くだけで治る!

歩行が人生を変える29の理由

医学博士 **長尾和宏**

定価：本体1,200円+税 / 四六判 / 208頁

## 医者に払う金があるなら 靴に使え!

現代病の大半は、歩かないことが原因だった

糖尿病・高血圧・うつ病・不眠症・逆流性食道炎・  
便秘・線維筋痛症・喘息・リウマチは歩くことで改善する。  
認知症やがんも歩くことで予防できる。



### 「歩く」ことの効用に驚きの声!

- 歩くことがどれだけ健康と深く関わっているのか、今更ながら納得させられた目から鱗の本です!
- これまで色々な健康法を試してきましたが、本書の内容はシンプルだから続けられそうです。
- もう一冊購入し、車に乗ってばかりの60代の父にこの本を贈りました。

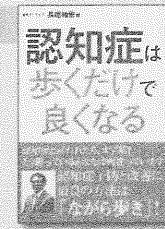
誰でも簡単にはじめられる。「歩くだけ」の健康法シリーズ

## 認知症は歩くだけで良くなる

医学博士 **長尾和宏**

定価：本体1,200円+税 / 四六判 / 208頁

歩くと脳への血流が増え、神経細胞が増える、ながら歩きが脳を活性化させる……歩くことは認知症の特効薬だった!



[お求めは書店にて] 山と溪谷社 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1丁目105番地 <http://www.yamato-kyogoya.com>