

医学博士長尾和宏の 誰でも簡単にはじめられる
「歩くだけ」の健康法シリーズ

簡単、無料で医者いらず

病気の9割は 歩くだけで 治る!

定価：本体1,200円＋税
四六判／208頁

ベストセラー
たちまち
7万部!

歩行が人生を変える
29の理由

医者に払う金があるなら
靴に使え!

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。



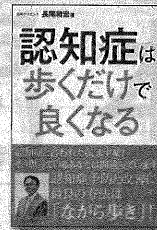
「歩くこと」の効用に
驚きの声が!

- 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!
- これまで色ん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。

認知症は 歩くだけで 良くなる

定価：本体1,200円＋税
四六判／208頁

最新刊!
たちまち重版



歩くことは認知症予防と
改善の特効薬だった!

- ・歩くことと脳への血流が増え、神経細胞が増える
- ・ながら歩きが脳を若返らせる
- ・歩かずメタボな人は認知症予備軍
- ・徘徊には目的がある。要介護になっても歩こう!
- ・歩くことと認知症による不安が和らぐ

【読者の声】

- ★ 夫が認知症なのですが、本書を読み「認知症だからし
かたない」「治らない」と決めつけるのをやめました。ま
ず一緒に歩くことから始めようと思いました。(60代・女性)
- ★ 物忘れが激しいのを、「歳のせい」と考えるのをやめよ
うと思います。予防のために毎日のウォーキングを日課に
します!(70代・女性)
- ★ 自分が認知症かなと思うことが多くあり、つい本屋で
手に取りました。歩くことと食事で認知症が予防できるな
んて驚きです。(50代・男性)

【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.yamakei.co.jp/>

お近くに書店がない場合は、ブックサービス TEL 0120-29-9625
でも購入できます。

2016年(平成28年)8月7日(日曜日)

意

意

業

門