

冬の健康クライシスを乗り切れ！

寝落ち前に1分！「だるい」が消えるリセット術

「目の奥がズキズキする」「親指の付け根が痛い」「テスト期間中、集中力が続かない」
「肩こりがひどすぎて集中できない」「だるさが抜けない」「寝ても疲れが取れない」
—そんな不調、放置は厳禁！
これ、全部セルフケアで解決できます。

この2冊は、多忙なあなたにぴったりの「体のメンテナンス」バイブルです。



手のひらや足裏にあるツボを刺激するだけで、眠気覚まし、頭痛、冷え性、ストレスなどを簡単に解消できます。難しい専門知識は不要。通学中や授業の休み時間にサッと押せる手軽さで、コンディションをすぐに回復！

5冊以上のご注文でノベルティ付き



ツボ押し棒付き！



「肩こりは頸肩のTで締め!?」など、不調の根本原因と、プロが実践する"効く"マッサージ方法を徹底解説。セルフマッサージだけでなく、友達やパートナーと助け合える「ペアマッサージ」も紹介しています

5冊以上のご注文で

ノベルティ付き

顔や体のマッサージに使える

『カッサ』付き

カッサを使ってマッサージすることで血液やリンパの流れが改善し、身体に溜まっている老廃物の排出が促さ次のような効果を期待できます。

- ・むくみの改善による小顔効果
- ・身体から毒素や老廃物を取り除くデトックス効果
- ・代謝アップによるダイエット効果
- ・美肌効果や血色の改善
- ・冷え性の改善
- ・疲労回復
- ・眼精疲労や肩こり、便秘の解消



11万部ベストセラー本

書 名	判型	本体価格	ISBN	セット	選択	拡材
自分で押せてすぐに効く! 手ツボ・足ツボ	A5判	1,200 円	978-4-262-	5冊	冊	フェア用 パネル A4サイ ズ
			14443-6			
コリと痛みの地図帳 プロが教えるマッサージの処方箋72	A5判	1,600 円	978-4-262-	5冊	冊	
			16566-0			

※ご注文のタイミングによっては冊数の調整や品切れとなる可能性がございます。ご了承ください。

ご注文は、池田書店営業部まで

FAX 03-3235-6672

池田書店

〒162-0851 東京都新宿区弁天町43番地
TEL: 03-3267-6821
<https://www.ikedashoten.co.jp>

Bookこねくとからもご注文いただけます。



Bookこねくと
ONLINE BOOK STORE

<https://bookconnect.net>



番線印

ご希望搬入日 月 日

注文合計数

冊

書店ご担当者様

様

池田書店担当者