

新刊

11月上旬刊行予定

10月5日(水) 締切

# 年とっても 縮まない!



# 曲がらない! (仮題)

1日5秒!

## 背筋がぴしっと伸びる本 船瀬俊介

60代、70代、80代と年をとるほど、「背が縮む」「腰が曲がる」理由は筋肉の衰えにあります。本書は、いつまでも姿勢のいい習慣づくりの本。

簡単に、今日からできる、背筋が伸びる方法について指南します。

還暦すぎたら、本気で筋トレ!

- ▶▶▶ 「縮む」「曲がる」は圧迫骨折!
- ▶▶▶ 筋力強化で骨力強化!
- ▶▶▶ 骨折も怖くない!



著者(船瀬俊介)は66歳なのに、  
**筋骨隆々! 逆三角形!**

著者(共著含む)累計600万部突破!

- 第1章: 「筋力」が衰えると、「骨力」が衰える
- 第2章: 背縮み、腰曲がり……筋トレでシャキッと防ぐ
- 第3章: ライザップも、ジムも要らない「静的筋トレ」
- 第4章: 筋肉から奇跡の“若返りホルモン”
- 第5章: ガン、糖尿病、心臓病、認知症も防げる
- 第6章: なぜ、日本は寝たきり老人だらけなのか?
- 第7章: 「ヒザ痛」「腰痛」「脊柱管狭窄症」は筋トレで治る
- 第8章: 「筋トレ」「長息」「笑い」「少食」「菜食」

注文FAX

# 03-5840-7954

株式会社 興陽館

〒113-0024 東京都文京区西片 1-17-8 KSビル  
TEL.03-5840-7820 FAX.03-5840-7954  
URL: <http://www.koyokan.co.jp>

●冊数につきましては調整が入る場合がございます。あらかじめご了承ください。

新刊	番線印	冊数	<b>年とっても 縮まない!</b> (仮題) <b>曲がらない! 背筋がぴしっと伸びる本</b> 船瀬俊介著 ISBN978-4-87723-210-8 C0095 四六変型判/並製/208頁/予価本体1200円+税 発行元: 興陽館
	注文	冊数	<b>老人病棟</b> 高齢化! こうしてあなたは“殺される”。 船瀬俊介著 ISBN978-4-87723-199-6 C0095 四六判/並製/320頁/本体1400円+税 発行元: 興陽館