



書籍+動画(18本!)で スッキリ整体いらず!

1日 3分! 寝たまま 腰痛リカバリー

2026年1月14日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は葉坂多壺貴 著 伊藤太一 監修『1日3分! 寝たまま腰痛リカバリー』を2026年1月14日(水)に刊行いたします。

歩行器生活から奇跡の回復をした身体のプロが教える腰痛改善メソッド

腰痛は、日本人の8割以上が一生のうちに経験するといわれる国民病です。

本書では、歩行器生活から奇跡の回復を遂げた身体のプロが、1日たった3分行うだけで腰痛が劇的に改善する方法を紹介。筋肉をゆるめ、全身をリラックスさせることで、腰痛のない「本来の自分自身」を取り戻します。寝たままで行うため 年齢問わず続けやすく、短時間で効果を感じることができます。慢性的な腰痛から解放され、快適で、健康的な日々を手に入れるきっかけとなる1冊です。

腰痛はなぜ起こる?

腰痛の主な原因は「**姿勢の癖**」

例

猫背タイプ

腰痛に悩むほとんどの人が、立った姿勢のときに、骨盤の偏った傾きがあります。骨盤が前に傾いていると反り腰、後ろに傾いていると猫背になりやすく、それぞれ腰に異なる負担をかけています。

本書では、姿勢タイプのセルフチェック方法やタイプ別おすすめリカバリーを収録。



なぜ寝たまま腰痛が改善できるの?

寝た状態が **最も身体がリラックス** でき、筋肉を「ゆるめること」を最も効果的に行える姿勢

腰痛があると、立っているときも、座っているときも、無意識のうちに力が入り、筋肉や関節に継続的な負担がかかっています。

寝た姿勢になることで、こうした負担から解放され、筋肉の緊張がゆるみます。

さらに、寝たまま呼吸へ意識を向けることで、身体のバランスが整い、腰への負担軽減につながります。

寝た姿勢で行うため身体への負荷が少なく、年齢や体力に左右されにくい点も特長です。



書籍でも

動画でも

解説動画は

18本!



タイトル：1日3分! 寝たまま腰痛リカバリー

著者：葉坂多壺貴 監修：伊藤太一

ページ数：136ページ 価格：1,540円(10%税込)

発行日：2026年1月14日 ISBN：9784-86667-783-5

【目次】

- 第1章 腰痛は寝たまま改善できる!
- 第2章 筋肉をゆるめて痛みとサヨナラ!
基本の腰痛リカバリー
- 第3章 姿勢タイプを知って効果を最大限に高める!
姿勢別腰痛リカバリー
- 第4章 全身を整えて健康維持!
日常生活での腰痛リカバリー

【著者プロフィール】



著者：葉坂多壺貴 (はさか・たいき)

ムーブメントセラピスト協会代表。株式会社瞑想的身体教育研究所 代表取締役。

1977年生まれ、大阪府出身。関西学院大学文学部心理学科卒。

深刻な腰痛と麻痺を伴う椎間板ヘルニアを発症し、排泄のコントロールを失うほどの絶望的な歩行器生活に陥る。医師すら見放した状態から、独自に進化させたピラティスによって奇跡的な回復を遂げる。この実体験をもとに、世界的ボディワーカーであるエド・モーピン博士より、博士が提唱する身体論と独自のピラティスを融合させることを許され、エクспанショナルピラティスを創始。さらにその後、さまざまな徒手療法を統合したムーブメントセラピーを体系化。以来、医療機関で改善しなかった重度の腰痛や心身の不調に悩む人たちを、次々と回復へと導いている。

監修者：伊藤太一 (いとう・たいち)

医師・医学博士。医療法人美ら海たいちこどもクリニック院長。日本小児科学会専門医、日本アレルギー学会専門医、日本抗加齢学会専門医。小児科医として日々診療にあたる一方、抗加齢医学の専門家として活動。医療の立場から、「身体の使い方」や「痛みの予防」に関する研究を深めている。



書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

張間(ハリマ)TEL:03-3983-3225 / 070-1582-0631 mail:harima@asa21.com / press@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階