

新刊話題書 健康書 ご担当者様
お世話になっております。サンクチュアリ出版より新刊書のご案内です。

発売にあわせて!

読売新聞
半五段広告掲載!

再入院率
ほぼゼロ

転倒予防の整体師が贈る
高齢者がいつまでも
元気に歩ける体操法!

ストレスゼロで一生歩ける!

5ミリの壁体操

4月27日搬入

著者：福嶋尊 定価：本体1600円+税(税込1760円)
体裁：四六判ソフトカバー 256ページ
ISBN：978-4-8014-0170-9 発行・発売：サンクチュアリ出版

タオル一本!
1日30秒だけ!!



ストレスゼロで
一生歩ける!

5ミリの壁

タオル一本で
1日30秒だけ!

体操

再入院率
ほぼゼロの
整体師が贈る
悩み別
解消法

整体師 福嶋尊

sanctuary books

体操を続ける
のが大変...

そんな患者さんと長年向き合い作り上げた、
\転ばないための簡単な体操!!/\

高齢者が
歩けなくなる
原因で
圧倒的に多いのが
「転倒」

そして、それは...

たった
5ミリの
段差で
起きています

5ミリの段差を

ストレスなく乗り越える
ための柔軟性を
手に入れるのが
「5ミリの壁体操」

+

現在、65歳以上の
救急搬送の80%が
転倒です!!!
(東京消防庁調べ)

切実な悩みを
解決する本!

中身本は2枚目へ

新刊 4/27 搬入	番線印	ストレスゼロで一生歩ける! 5ミリの壁体操	4月27日搬入
	条件：新刊委託	著者：福嶋尊 定価：本体1600円+税(税込1760円) ISBN：978-4-8014-0170-9 発行・発売：サンクチュアリ出版 ※発売後の出荷は注文扱いとなります。	新刊委託締切 4月1日
		ご注文数	ご担当者様名

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX 050-3606-4734

Bookインタラクティブ | Bookインタラクティブからもご注文いただけます
FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。(お手続きには、1週間程度お時間を頂戴する場合がございます) 2026/2

ストレスゼロで一生歩ける! 5ミリの壁体操

2 足の指を軽くグーの形にして、タオルをにぎる **5秒**



かかととは地面につけたままで

3 足の指を開く **5秒**

タオルを離して、今度は足の指を思いっきりパー（扇状）に開いた状態をキープします。



3~6 セット

つま先体操①

◎つま先が反らない。もしもつま先が反ると、踏んづける

足指タオルにぎり

1 タオルの上に足を乗せる

床に座ってやってもいいですが、イスに座るとラクにできます。



足の指 足首 ひざ
腰 背中 肩

から、自分の弱い部分をチェックし、

ひざ痛体操①

◎足がゆるむ動く、10年身体が若返る

タオル引っ張り

3 タオルの身体を両端を持って引っ張る **10秒**

身体は倒さない

ひじは90度を目指して曲げて、タオルは上ではなく水平方向に引っ張る

Point ◎つま先が反るように意識する
タオルを引っ張ると、自然とつま先が反るはず。すると運動してふくらはぎと太ももが伸びて、ひざが曲がりやすくなります。

1 タオルを足に当てる

半分に折ったタオルを、片足の半分より上を覆うように当てます。

2 タオルを当てた足を伸ばし、反対の足は膝の横に置く




部位別に体操を紹介!

装丁デザイン、タイトル、帯テキストについての感想、またその他なにかお気づきの点があればこちらにお書きください。

カラーの装丁とマンガはこちらからご覧いただけます。

<https://www.sanctuarybooks.jp/qr/5mm.php>

書店様名 _____

ご担当者様名 _____

ご協力ありがとうございました。参考になる意見をいただいた**5名様**に、**図書カード1000円分**をプレゼントさせていただきます。

こちらにFAXお願いします。 **サンクチュアリ出版 注文受付 FAX 050-3606-4734**
 メールからのご応募はこちらをお願いします **eigyo@sanctuarybooks.jp**