



地元の食文化を基点に町をつくり産業を興す動きが日本や世界中で展開中！

### 里山産業論 「食の戦略」が 六次産業を超える

著者／金丸弘美



KADOKAWA (☎ 03-3238-852)  
定価 800円 (+税)



マキノ出版 (☎ 03-3815-2981)  
定価 1782円 (税込)



マキノ出版 (☎ 03-3815-2981)  
定価 1300円 (+税)

10万人が処方されたひざの負担が軽減する特製インソール付録！

### 靴に入れるだけ！ ひざ楽インソール

著／香川英樹  
監修／久徳茂雄

ひざ痛の人の歩き方には特徴がある。歩く際の衝撃を吸収する、足裏の外側アーチが衰えてしまい、足裏全体を使って歩いていないのだ。靴底を見て、外側がすり減っている人は注意が必要だ。

そこでお勧めしたいのが、外側アーチをサポートするインソールだ。靴に入れるだけで、足元が安定し、ひざの負担が軽減する。

著者は、これまで10万人を超える人たちに、痛みや歩行姿勢の改善などを目的にインソールを処方してきた第一人者である。本ムックでは、著者のこれまでの作成実績を基に、2つの異素材を貼り合わせたツーショット構造の特製インソールを付録とした。

自分のひざを労わるために、ぜひ活用いただきたい。(安)

首の痛みを撃退する簡単エクササイズと生活習慣の改善法

### 「首の痛み」は自分で治せる

著／竹谷内康修

頸椎症、頸部脊髄管狭窄症、ストレートネックなどに代表される「首の痛み」は、現代医学では治療の困難な病気の一つとされている。投薬や手術を施しても、腕や指にしびれまで残ることもめずらしくない。というのも、首の痛みは、日常生活における姿勢やクセに影響される生活習慣病としての側面が大きいからだ。

本書では、整形外科医とカイロプラクターを兼務する名医が、自宅で簡単に行えて効果抜群の「頸椎エクササイズ」と、さまざまな生活習慣の改善法をイラストでわかりやすく解説。さらに、首の痛みを自分で治した体験者の手記や、首の痛みに関するQ&Aも収載。これ一冊で首の痛みから解放されることは間違いない。(拳)