

# 吉村真紀子

歯科技工士  
ストレッチトレーナー

## 『吉村真紀子のストレッチノート アクト 機能回復総合整体』

ブイツーソリューション・1800円+税

### 「健康な体作り」を!

自分でできる体の整え方(ストレッチ)を解説。各々の暮らしや働き方に応じたストレッチを広く紹介する。内容も多彩で、「体の仕組みの解説」「暮らしの中のストレッチ」「あごのストレッチ」「基本のストレッチ」「関節の可動域を広げる」「骨盤を動かす」「バランストレーニング」など。バインダー形式の作りで、本を広げたままストレッチできる。



「体の仕組みの解説」「暮らしの中のストレッチ」「あごのストレッチ」「基本のストレッチ」「関節の可動域を広げる」「骨盤を動かす」「バランストレーニング」など。バインダー形式の作りで、本を広げたままストレッチできる。

## 『歯医者さんに行く前にする 顎関節ストレッチ』

ブイツーソリューション・1600円+税

### 顎のストレッチで健やかな口元を!

あごには正しい位置があると語る著者。舌骨という軟骨に着目し、筋肉の付着状態により、あご・頭蓋骨・頸椎・肩甲骨・鎖骨との関係を解説。体全体にゆがみがある場合は、あごのみならず、体全体の調整も大切だという。口や歯の咬み締めにより、「ストレスが抜けない」「歯が割れてしまう」「あごの筋肉が固くなり、口が開きにくい」となった時、自分でできるストレッチが満載。舌の運動もあり、滑舌の改善にも。一緒にできるDVD(スライドショー)付き。



二冊とも、注文はネット・全国書店等で。