

## まえがき

世間の健康や身体についての情報があまりにも多くまた多種多様なため、何が正しくて何が間違っているかの判断が大変難しい今日のごろです。

身体の構造や機能の面から、身体にとつて何がプラスで何がマイナスかを、シンプルにわかりやすくまた視覚的に理解しやすいイラストを用いることで皆様の理解度を高め健康づくりのお手伝いになれたいと考えました。

アスリートやスポーツマンではない、ごく一般的な生活を送っている人に正しい健康に対する考え方と過ごし方を理解してもらおうことで、いくつになっても問題を起こさない健康体を維持できるように身体の取扱説明書になればと考えます。

骨格調整 ココカラダ 代表

紅林 格