

目次

まえがき 2

第一章

現代医療の問題点と考え方

整体との出会い……………	8
私が整体を続ける理由……………	10
医療現場と現実……………	13
私の経歴……………	17
病气やけがとは……………	21

第二章

捻挫について

病は気から	34
スポーツに取り組まれている皆様に	36
施術例 筋肉	37
施術例 靱帯	42
捻挫の実例と解説	57

第三章

知って得する予備知識

病気のホントのトコロ	94
肩こりについて	97
スマホ疲れについて	98
五十肩について	99

あとがき

114

腰痛について	101
膝痛について	102
食事について	103
私の想い	104