

首

肩

腰

膝

股関節

腱鞘炎

つらい!
しつこい!

痛み
に
さよなら!



マンガでわかる 究極の痛み消し ゆっくり呼吸&ダラッとストレッチ
本体1,200円+税 ISBN978-4-7981-6215-7 翔泳社