

# シルクのべっぴん塾より 「筋膜ゆるトレ」発売

よしもとシルクさんの4冊目の新著

「筋膜ゆるトレ」足裏コロコロで10歳若見え！  
べっぴん塾シリーズ累計40万部のベストセラーの今回のテーマは、  
”歳をとるほどキレイになる秘密は「筋膜」にあった！”  
というものです。



シルクのべっぴん塾 筋膜ゆるトレ  
足裏コロコロで10歳若見え！  
(発行：ヨシモトブックス / 発売：ワニブックス)  
シルク著：2018/2/14 発売

筋膜ゆるトレ  
HOW TO  
ポスター付！

購入者特典  
ゆるトレ動画  
を見られる  
特別サイトの  
QRコード付き！



シルクさんの  
FAVORITES のひとつとして  
ブルークレールをご紹介します♪

\*掲載商品

「リペアモイストW エッセンス (美容液)」  
「UV ラグジュアリーデークリームII (UV クリーム)」



イラストやシルクさんの写真を織り交ぜてありトレーニングに慣れない人でも楽しくわかりやすい内容です。  
朝起きると1日の始まりが嬉しくてわくわくする。70歳でも80歳でも、そんな目覚め方ができる体をこの本と一緒に作りましょう。

- ◆【筋膜ゆるトレの流れ】
- ◆滞りやよじれをコロコロ
- ◆ボールでチェックして足裏をリリース
- ◆筋膜をほぐして10歳若見え！たるみ・ほうれい線・シミ & くすみに対応する美顔への道
- ◆脇のリンパの流れは顔の土台になる筋力・血流につながり、顔は全身の前面・背面の筋膜につながっています。筋肉の緊張をほぐし、摩擦で刺激し、肩から背中を揺らしながら美肌力をアップ。
- ◆体型のお悩み解決エクササイズ
- ◆心をリリース

筋膜とは、筋肉を包み込んでいる膜。筋繊維に深く入り様々な方向へつながって全身を包み込んだ「第二の骨格」のような重要な存在です。体の動かし方の習慣は筋膜に大きく影響し、長時間の同じ姿勢や偏った動作は筋膜とその下の筋肉までよじらせ癒着させます。これは顔でも同じことが言えます。体の筋膜は顔につながり、顔自体にも筋膜が張り巡らされています。

筋膜ゆるトレは週に3回、1日15分でも十分。普段の生活の中で、義務ではなく楽しみながら、ゆるゆると習慣づける方法を本書でわかりやすくご紹介しています。

2017年夏にブルークレールをご愛用していただいているシルクさんとブルークレール代表の松田が対談を行いました。新著「筋膜ゆるトレ」発行は、ピラティスや美容の勉強を長年積み重ねてきた成果だということが伝わります。



筋膜トレーニング、化粧品選びや食事は、美容と健康に全て繋がっています。

「イキイキとしたお肌やハリのあるボディラインは、食事や筋膜を意識した運動、気持ちなどのバランスで作られています。」

（シルクさん）私は、お肌に私たちがもともと持っている常在菌を大切にすることを常に意識しています。常在菌を殺すような強い保存料、界面活性剤や合成ポリマーを使用し続けたりお肌や私たちの体の免疫力は衰え、バリア機能が低下し、肌荒れや老化を起しやすくなります。ブルークレール化粧品を使いだしてからすぐに、お肌がナチュラルに元気になったこと、同時にしっとり潤ってハリや輝きが出てきたことを実感しました。ブルークレール化粧品の天然で良質な成分がお肌の常在菌を生かし、かつエイジングケアに必要な潤いや栄養を届けてくれるからだと思います。手放せない化粧品です。

（松田）シルクさんの美容に対しての思いとは何でしょうか？

（シルクさん）筋膜トレーニングしかり、身体はさまざまな部分がつながり、影響し合い、そして美にもつながっていくということをいつも感じています。1つの筋肉は、それだけではなく身体のさまざまな部分とつながっているんです。

（松田）ブルークレールはシルクさんにとってどんな化粧品ですか？

（シルクさん）私は、お肌に私たちがもともと持っている常在菌を大切にすることを常に意識しています。常在菌を殺すような強い保存料、界面活性剤や合成ポリマーを使用し続けたりお肌や私たちの体の免疫力は衰え、バリア機能が低下し、肌荒れや老化を起しやすくなります。ブルークレール化粧品を使いだしてからすぐに、お肌がナチュラルに元気になったこと、同時にしっとり潤ってハリや輝きが出てきたことを実感しました。ブルークレール化粧品の天然で良質な成分がお肌の常在菌を生かし、かつエイジングケアに必要な潤いや栄養を届けてくれるからだと思います。手放せない化粧品です。

（松田）ブルークレールはシルクさんにとってどんな化粧品ですか？

（シルクさん）私は、お肌に私たちがもともと持っている常在菌を大切にすることを常に意識しています。常在菌を殺すような強い保存料、界面活性剤や合成ポリマーを使用し続けたりお肌や私たちの体の免疫力は衰え、バリア機能が低下し、肌荒れや老化を起しやすくなります。ブルークレール化粧品を使いだしてからすぐに、お肌がナチュラルに元気になったこと、同時にしっとり潤ってハリや輝きが出てきたことを実感しました。ブルークレール化粧品の天然で良質な成分がお肌の常在菌を生かし、かつエイジングケアに必要な潤いや栄養を届けてくれるからだと思います。手放せない化粧品です。

（松田）ブルークレールはシルクさんにとってどんな化粧品ですか？

（シルクさん）私は、お肌に私たちがもともと持っている常在菌を大切にすることを常に意識しています。常在菌を殺すような強い保存料、界面活性剤や合成ポリマーを使用し続けたりお肌や私たちの体の免疫力は衰え、バリア機能が低下し、肌荒れや老化を起しやすくなります。ブルークレール化粧品を使いだしてからすぐに、お肌がナチュラルに元気になったこと、同時にしっとり潤ってハリや輝きが出てきたことを実感しました。ブルークレール化粧品の天然で良質な成分がお肌の常在菌を生かし、かつエイジングケアに必要な潤いや栄養を届けてくれるからだと思います。手放せない化粧品です。

（松田）ブルークレールはシルクさんにとってどんな化粧品ですか？

（シルクさん）私は、お肌に私たちがもともと持っている常在菌を大切にすることを常に意識しています。常在菌を殺すような強い保存料、界面活性剤や合成ポリマーを使用し続けたりお肌や私たちの体の免疫力は衰え、バリア機能が低下し、肌荒れや老化を起しやすくなります。ブルークレール化粧品を使いだしてからすぐに、お肌がナチュラルに元気になったこと、同時にしっとり潤ってハリや輝きが出てきたことを実感しました。ブルークレール化粧品の天然で良質な成分がお肌の常在菌を生かし、かつエイジングケアに必要な潤いや栄養を届けてくれるからだと思います。手放せない化粧品です。

3名様にサイン本 Present!



シルクさんの直筆サイン本を抽選で3名様にプレゼント!

ご希望の方は、[info@bcl.jp](mailto:info@bcl.jp)の件名に「シルクさんサイン本希望」と記入のうえ、会員名と登録電話番号をお送りください。当選は発送をもってかえさせていただきます。

（当プレゼントの応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報や、本プレゼントの運営に関すること以外の目的で使用することはありません。）

シルクさんの知性とユーモア、みんなで芯から健康でキレイになるための情報を届けたいという優しい気持ちの伝わる内容の新著です。エクササイズをシルクさん自身が実演したポスターと動画にアクセスできる限定QRコード付きの大変めになる豪華な内容です。（松田）

「筋膜ゆるトレ～足裏コロコロで10歳若見え!」  
シルク著 発行：ヨシモトブックス 発売：株式会社ワニブックス  
定価 1,300円（税別） Amazonや全国の書店でご購入いただけます。



シルクさんとブルークレール代表の松田です。プライベートでもお付き合いがあり、対談中も楽しくお話を聞かせていただきました!

熟練の柔道整復師や理学療法士など身体のプロフェツショナルの方はかなりのなかで切磋琢磨し学んだことを、皆さまに少しでもお伝えしていきたい。今後もどんどんアウトプットしていきたいと思っています。