









# 歩けない

大谷内輝夫  
(ゆうき指圧整体院院長)

100歳まで  
歩ける足腰を  
つくる

# 痛み

## が消える本

ひざ・股関節・足首・腰の  
痛みが取れ、動きがスムーズに!

寝たきりの老後は絶対いや!

「困ったときの大谷内体操。力強い助けになります」

—— 西山悦子(上智大学総合人間科学部看護学科教授)

じぶんの  
文章  
777/出版