

正誤表

弊社刊『やってはいけないセルフケア』（第1刷）の記述に誤りがありました。
お詫びとともに訂正させていただきます。

ページ	該当行	誤	正
p. P98	4行目	とい	といったコリや痛みを改善、予防にもなります。 重点的に行ってください。

2018. 12

ページ	行	誤	正
p24	図版	腕を【外側】にひねりながら	腕を【内側】にひねりながら
p25	図版	腕を【内側】にひねりながら	腕を【外側】にひねりながら
p78	7行目	2 腕を【外側】にひねりながら、	2 腕を【内側】にひねりながら、
p79	3行目	2 腕を【内側】にひねりながら、	2 腕を【外側】にひねりながら、
p126	8～9行目	・息を吐くパターン ・息を吸うパターン	・息を吸うパターン ・息を吐くパターン
p127	1行目	<息を吐くパターン>	<息を吸うパターン>
	5行目	息を吐く	息を吸う
	7行目	<息を吸うパターン>	<息を吐くパターン>
	9行目	息を吸う	息を吐く

※p24～25のエクササイズ写真はそれぞれ、パターン1の方はパターン2を、
パターン2の方はパターン1を参照してください。