



■楽ゆる式 セルフケア整体 動画リスト

※ご自分の「目的」のところから、重要なもの=数字の大きいものからお試し下さい。

(最新順ではなく、目的順に並んでいます) ※症状名での検索も可能です。

※ダウンロードすることも可能です(パソコンの場合は、その方が使いやすいです)

常に最新動画がチェックできます →

※このシートの使い方説明はこちら↓へ

<http://ht-b.jp/cz/tdkiB>

※シンプルな「新しい順」のリストはこちらへ



アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能(改善点)	体勢	URL	備考 タグ(検索用)
2021/8/14	0■万能ケア	4	【1分動画】全身の血流がよくなる「ウェイブ・ポンピング」(整体ストレッチ) ※実践用	万能。血流アップ。全身軽く。免疫力UP	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/g3vjv	
2020/8/22	0■万能ケア	4	1分で全身の血流が良くなるストレッチ3選	全身の血流UP、こり、痛み、だるさ改善	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/Ccnid	
2020/3/21	0■万能ケア	4	【免疫力の要!】自律神経が乱れる原因TOP3	自律神経の調子が整うコツがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/honai	
2017/11/30	0■万能ケア	4	超簡単!あごがゆるむ耳くるくる。顎関節、全身疲労、神経や睡眠の悩みに。	アゴ(顎関節)、疲れやすさ、不眠	自由	http://ht-b.jp/cz/mceEn	
2017/4/11	0■万能ケア	4	1分で全身の血流がよくなる!「ウェイブポンピング」	血流、背骨、全身のこり・痛み	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/GFCch	
2020/10/3	0■万能ケア	3	眠り深まる【夜】のストレッチ3選【楽ゆる式】	睡眠が深くなる、背骨・骨盤が整う	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/HBCf	
2018/9/25	0■万能ケア	3	最新!「開花の呼吸法」	疲れやすい、メンタル、肺	自由	http://ht-b.jp/cz/cqFEf	
2014/7/30	0■万能ケア	3	背骨 & くびれ & 疲労回復!おなかくびれツイスト(30秒)	背骨、くびれ、疲労回復	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/eFECC	
2020/12/26	0■万能ケア	2	1分で「やる気」が回復する即効!自律神経ケア	やる気回復、自律神経の疲労回復、頭痛	自由	http://ht-b.jp/cz/vIikt	
2020/10/17	0■万能ケア	2	1分で【体幹】が強くなる「背骨クネクネ」	体幹が強くなる、疲れ、全部のこり、全身	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/DsfEa	
2020/9/19	0■万能ケア	2	1日1分で猫背が改善!最新ストレッチ	猫背、首こり、肩こり、背中こり	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/FeAoB	肩甲骨、猫背、ナ
2020/7/11	0■万能ケア	2	【マスクの苦しさ】を解消する方法ベスト3(免疫力、熱中症対策にも◎)	マスクでも呼吸が楽に、熱中症、免疫力対策	自由	http://ht-b.jp/cz/IEopx	
2020/5/16	0■万能ケア	2	全身の【疲労感】がスッキリ解消するストレッチ	首こり、肩こり、腰痛、疲れがスッキリ!	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/kfDiv	腰椎、慢性疲労
2020/5/23	0■万能ケア	1	肩こり腰痛が【50%OFF】になる座り方	長く座っても疲れや痛み、こりが出なくなる	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/cmdro	
2020/3/14	0■万能ケア	1	【顎関節症】が改善する3つのセルフケア ~口が開けにくい、音が出る、首こり肩こりが重い症状にも◎~	アゴが整う、疲れにくく、気が休まる	自由	https://youtu.be/AHwZu1U6Rns	
2017/2/21	0■万能ケア	1	究極のリラックス法	呼吸、全身のこり、疲れ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/xcfyl	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2015/9/15	0■万能ケア	1	1番やさしい！スーホー呼吸	呼吸、だるさ、頭痛、睡眠	自由	http://ht-b.jp/cz/Hjavy	
2023/10/17	0■万能ケア	2	【美顔の大元！】アゴを1番簡単にゆるめるセルフ整体 #shorts	顔のゆがみ・むくみ、めまい、自律神経系	自由	http://ht-b.jp/cz/nDGcf	顎関節、咬筋、目
2023/12/19	0■万能ケア	1	免疫力と基礎代謝が上がる『肋骨ほぐし』（シーズン2）	呼吸、免疫力、基礎代謝、猫背、鎖骨	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/DBhFr	鎖骨、肋骨
2023/7/1	0■万能ケア	1	「しんどい」心身が楽に！【疲労感】の解消ストレッチ～「余裕」を自分でつくる方法～ #Shorts	呼吸、慢性疲労、巻き込み肩、肩こり	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/wuqjA	大胸筋、小胸筋
2022/6/12	0■万能ケア	1	3倍効く&気持ちいい「頭痛 & 痛み止め」の王道ツボ	頭痛、歯痛、痛み止め全般、指や腕の疲れ	自由	http://ht-b.jp/cz/nDFIE	合谷、王道ツボ
2023/8/15	1 首や頭のケア	4	1分で睡眠が深くなる『スジほぐし』	睡眠、頭痛、自律神経、ホルモン系	自由	http://ht-b.jp/cz/xlhpH	蝶形骨
2014/12/9	1 首や頭のケア	4	一瞬で首こりが楽になる「首裏プレス・シェイク」（20秒）	首こり、頭痛、睡眠	自由	http://ht-b.jp/cz/iivCo	
2021/10/9	1 首や頭のケア	3	【のどの詰まり感】を解消するセルフケア整体（嚥下、飲み込みにくい症状に）	喉の詰まり感、咳、飲み込みにくさ、ストレ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/Jfaqk	
2021/8/28	1 首や頭のケア	3	ガチガチの首こりは「アゴ」でゆるむ！極楽首まわし（整体ストレッチ）	首こり、肩こり、アゴころ、顎関節症など	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/ynaAJ	
2020/5/9	1 首や頭のケア	3	30秒！【首こり】と【目の疲れ】解消法	首こり、目の疲れの解消……が早い！	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/fmpap	頸椎2番（C2）
2019/6/4	1 首や頭のケア	3	首こりが10秒で解消する魔法のストレッチ（頸椎、頭痛、肩こりの悩みにも◎）	首こりが秒で楽になる！	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/ajJdI	
2024/2/13	1 首や頭のケア	2	ガツン！と痛み持ちイイ自律神経ケア『前腕ほぐし』 #Shorts	自律神経、睡眠、腕の疲れ、肩こり	その他	http://ht-b.jp/cz/abkjh	
2023/11/7	1 首や頭のケア	2	即効の脳ケア！「こみかみほぐし」 #Shorts	頭痛、めまい、不眠、目の疲れ	自由	http://ht-b.jp/cz/xbHdu	蝶形骨
2023/7/18	1 首や頭のケア	2	【めまい】と【頭の重さ】が楽になる最新技！「頭の血流がよくなるスジほぐし」 #Shorts	めまい、頭痛、頭重、首こり、睡眠	自由	http://ht-b.jp/cz/rzwCI	上部僧帽筋
2022/9/17	1 首や頭のケア	2	頭痛&首の横のこりの「ツボのぼし」	首こり、頭痛、めまい、不眠	自由	http://ht-b.jp/cz/EhvBi	
2021/5/22	1 首や頭のケア	2	【頭の後ろのコリが重だるい人、必見】後頭部まわりの首こり解消のセルフケア整体～睡眠、自律神経回復にも◎～	頭と首のこり、頭痛、不眠、めまい、耳鳴り	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/CuIFb	
2020/8/15	1 首や頭のケア	2	360度の首こりスッキリ！ストレッチ	首こりにググッと効く。自分の原因がわかる	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/Duscm	
2018/10/8	1 首や頭のケア	2	とにかく気持ちいい頭痛&首こりケア	耳鳴り、難聴、めまい、リラクセス、アゴ	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/mbjiz	温タオル、側頭筋
2014/7/29	1 首や頭のケア	2	頭と目の疲れが楽に！ホットタオル療法	頭痛、目の疲れ、全身の痛み	自由	http://ht-b.jp/cz/eeHmi	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2023/3/11	1 首や頭のケア	1	30秒で「首こりと頭痛」が楽になる！【スジほぐし】	首こり、頭痛、不眠	自由	http://ht-b.jp/cz/jnCjr	スジほぐし
2019/12/17	1 首や頭のケア	1	【ストレートネック】を改善する整体ストレッチ～しつこい首こりや頭痛を簡単に解消する方法～	首こり、ストレートネックの改善	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/pfBEC	胸鎖乳突筋
2019/10/8	1 首や頭のケア	1	頭痛に1番効くツボと押し方のコツ～頭が冴えて眠れない人にも～	頭痛、不眠、気が休まらない	自由	http://ht-b.jp/cz/u1zEc	
2019/10/1	1 首や頭のケア	1	首こりに1番効くツボと押し方のコツ～頭痛、めまいにも◎～	首こり、頭痛、めまい、目の奥の痛み	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/sBzun	
2019/7/31	1 首や頭のケア	1	頭痛が1分で楽になるストレッチ	頭痛、首こり、肩こりが楽になる	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/ttrfE	
2017/6/25	1 首や頭のケア	1	頭痛が楽になる究極ツボ「太陽」と押し方のコツ	頭痛、目の疲れ、不眠	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/EddfI	
2022/1/8	2 肩こりのケア	4	首こり&頭痛の【隠れた原因】を解消する新ストレッチ、肌荒れにも◎（3×3ストレッチ）	首こり、頭痛、肌荒れ、顔のむくみ	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/gzvcD	胸鎖乳突筋、頸部
2020/6/27	2 肩こりのケア	4	だる～い首こり&肩こり解消【リンパほぐし】（頭痛にも○）	重だるいほどの首こり、肩こりの解消。頭痛	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/IAish	斜角筋、胸鎖乳突
2020/1/7	2 肩こりのケア	4	ゴリゴリの肩こり&首こりの「2つの根っこ」解消法！～首から肩にかけての重だるい痛みの原因改善～	肩こり、首こり、猫背の改善	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/Gboag	斜角筋、腕
2019/7/2	2 肩こりのケア	4	10秒で肩が楽になるストレッチ～筋力が苦痛ゼロで上がる魔法の方法シリーズ～	肩こり、猫背が楽になる	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/Cc1ji	
2019/6/11	2 肩こりのケア	4	肩甲骨が10秒ストレッチでやわらかくなる！～肩こり、ねこ背、バストの悩みにも◎～	肩こり、猫背、前肩、痩せやすさ！	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/frDa	広背筋、ローテ
2019/2/13	2 肩こりのケア	4	四十肩の原因と改善法、20秒！～肩こり解消にも～	四十肩、肩こり、内肩、猫背	自由	http://ht-b.jp/cz/gztko	
2018/1/23	2 肩こりのケア	4	肩甲骨の間（背中）の痛みのセルフケア整体	肩こり、背中のはり、代謝	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/xFxfA	
2017/4/1	2 肩こりのケア	4	2分で効く！肩甲骨リセット	肩こり、猫背、ダイエット、冷え	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/alkiq	肩甲骨。猫背。腕
2016/1/12	2 肩こりのケア	4	肩こりは肩甲骨と「腕のねじれ」ケアで抜くべし！腕「の」の字トントン	肩こり、背中のはり	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/dzwni	上腕三頭筋、肩甲
2023/2/25	2 肩こりのケア	3	肩こりが30秒でスッキリ！の【スジほぐし】（大腸のスジ）	肩こり、首こり、腕の疲れ、お通じ系	自由	http://ht-b.jp/cz/hallm	スジほぐし
2024/3/12	2 肩こりのケア	2	超気持ちいい自律神経ケア！『後頭部ほぐし』#Shorts	自律神経、首のこり、頭痛、目の疲れ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/infce	
2023/10/3	2 肩こりのケア	2	効果3倍の「肩まわし」～肺にまでイイぜ！～ #Shorts	肩こり、肩甲骨はがし、首こり、肺	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/JuIFe	肩甲骨はがし、心
2023/8/29	2 肩こりのケア	2	肩こりの「根っこ」が消えるスジほぐし～ワキ前後のインナーマッスルのケア～	肩こり、呼吸、猫背	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/okGEI	大胸筋・小胸筋、

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2023/5/13	2 肩こりのケア	2	盲点注意！「パソコン・スマホによる肩こり」の原因が消えるストレッチ！ #Shorts	肩こり、猫背、前肩、腕こり	自由	http://ht-b.jp/cz/jmhsD	上腕三頭筋、肩甲
2022/11/26	2 肩こりのケア	2	エグいほど痛気持ちいい1分肩こりケア	肩こり、重だるさ、四十肩	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/vowkd	ローテーターカ
2022/8/13	2 肩こりのケア	2	痛気持ち良くてクセになる！首こり&肩こりの「ツボのばし」	首こり、肩こり、頭痛	自由	http://ht-b.jp/cz/dvdgr	斜角筋、胸鎖乳
2022/3/19	2 肩こりのケア	2	【快適】座ったまま1分！肩こりスッキリの新ストレッチ	肩こり、首こり	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/BFgkn	
2021/12/18	2 肩こりのケア	2	超気持ちいい！浅い眠りと肩こりの【共通原因】解消マッサージ	肩こり、不眠、腕コリ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/lsdkG	前腕、手首、握力
2021/7/17	2 肩こりのケア	2	【最新1分】肩こり&四十肩を根こそぎ解消！「肩甲骨はがし」ストレッチ	肩こり、四十肩（五十肩）、猫背、冷え、肩	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/elxqg	
2021/4/24	2 肩こりのケア	2	【スボラ整体】寝たまま5分で肩こり解消！ストレッチ・セット（安眠効果も◎）	肩こりが消えていく、睡眠が深く心地良くな	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/joCcm	
2021/2/20	2 肩こりのケア	2	1分で【カチガチ】の首すじや肩のこりが楽になる！新ストレッチ	首こり、肩こり、頭痛	自由	http://ht-b.jp/cz/GErwa	上部僧帽筋
2020/11/7	2 肩こりのケア	2	1分で肩こりが溶ける！肩甲骨まわし・ネオ	肩こり解消&予防、冷え、基礎代謝	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/frCjx	肩甲骨
2020/8/29	2 肩こりのケア	2	【初】肩甲骨の「8の字」ストレッチ（肩こり・冷えに◎）	肩こり、冷え、基礎代謝、猫背	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/eDqkI	肩甲骨
2018/10/2	2 肩こりのケア	2	発見！とにかく気持ちいい肩こり解消法	肩こり、四十肩、息苦しさ	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/nyvtA	
2017/11/1	2 肩こりのケア	2	最新！肩こりが猫背ごと解消する肩甲骨リリース	肩こり、肩甲骨、猫背	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/BridA	肩甲骨、猫背、
2016/9/7	2 肩こりのケア	2	気持ちいい肩こりケア（3メ）「肩甲骨と鎖骨が整うゆさぶレッチ」	肩甲骨、鎖骨、リンパ	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/aGClI	
2024/1/23	2 肩こりのケア	1	10秒で首肩の「張り」と腕のしびれを改善するツボ刺激	肩こり、首こり、腕のしびれ、不眠	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/zoae	斜角筋
2023/6/24	2 肩こりのケア	1	20秒！猫背の「隠れた原因」を解消するストレッチ #Shorts	肩こり、首こり、姿勢、猫背、呼吸	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/moimC	上腕二頭筋
2023/6/9	2 肩こりのケア	1	「ストレートネック」を改善するストレッチ4選	首こり、顔のむくみ・肌荒れ	それぞれ	http://ht-b.jp/cz/fuBkg	
2023/6/2	2 肩こりのケア	1	猫背を改善する『美姿勢ストレッチ』4選！～「オレンジページ」さん共同企画その1～	猫背、肩こり、肩甲骨、背中への張り	それぞれ	http://ht-b.jp/cz/EwGmA	猫背
2020/4/11	2 肩こりのケア	1	肩こりの原因 TOP3！～肩こりから自由になる方法～	肩こりが劇的に減る、楽になる	自由	http://ht-b.jp/cz/vEoqb	
2020/2/8	2 肩こりのケア	1	【新ワザ】一瞬で四十肩としつこい肩こりが解消した『加圧ストレッチ』～隠れた2つの原因筋を改善する方法～	肩こり、四十肩の解消	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/DdaHl	四十肩

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2020/1/10	2 肩こりのケア	1	【新ワザ】 20秒で猫背と肩甲骨が整う「タテ平泳ぎ体操」	猫背、肩こり、肩甲骨の改善	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/lvqI	
2019/12/11	2 肩こりのケア	1	簡単1分！肩甲骨はがしストレッチ ～ガンコな肩こりや猫背・太りやすさを根っこから改善する方法～	肩こり、四十肩、五十肩、冷え、基礎代謝に	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/deteB	
2019/9/26	2 肩こりのケア	1	肩こりに1番効くツボと押し方のコツ	肩こりが楽になる。首こりや頭痛にも◎	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/cfhi	
2018/11/13	2 肩こりのケア	1	3分寝るだけ！肩こりがスーッと軽くなるリラックス整体	肩こり、首こり、リラックス	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/raHcd	
2018/2/5	2 肩こりのケア	1	肩甲骨の外側の痛みのセルフケア整体	肩こり、四十肩、腕が上がらない	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/jeHo	
2018/1/30	2 肩こりのケア	1	腕が上がらない……などの肩口の痛みのセルフケア整体	肩こり、四十肩、腕が上がらない	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/FxHfJ	
2018/1/16	2 肩こりのケア	1	肩の上の痛みのセルフケア整体（上部僧帽筋）	肩こり、首こり、頭痛	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/CtsBt	
2017/10/6	2 肩こりのケア	1	座ったままできる！肩こりがグッと楽になるゆるストレッチ3点盛り	肩こり、背中のはり	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/JfBFf	
2017/6/13	2 肩こりのケア	1	肩こりの究極ツボ「肩井」と押し方のコツ	肩こり、首こり	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/rccdE	
2016/9/29	2 肩こりのケア	1	肩こり予防！「手首がえし」	肩甲骨、猫背、パソコン疲れ	自由	http://ht-b.jp/cz/HpwE	
2016/8/18	2 肩こりのケア	1	気持ちいい肩こりケア（2）「三角筋と肩甲骨まわりのゆさぶストレッチ」	肩甲骨、猫背	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/lwFvd	
2016/8/2	2 肩こりのケア	1	気持ちいい肩こりケア（1）「僧帽筋と大胸筋のゆさぶストレッチ」	肩こり、肩甲骨、鎖骨、呼吸	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/lucw	
2021/9/25	3 背中のケア	3	【座ったまま1分！】猫背&背中のこりを解消するストレッチ	猫背、背中のこり、不眠、だるさ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/zuqC	
2021/3/6	3 背中のケア	2	1分でガチガチの背中が軽くなる「弓のストレッチ」（猫背にも◎）	背中がとにかく軽くなる、睡眠が深くなる	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/AxCJz	
2020/1/14	3 背中のケア	2	ガチガチの【背中】と【腰】の重だるさを解消する「血流ストレッチ」～猫背と骨盤を1つで改善する方法～	背中や腰の重だるさ、猫背、骨盤のゆがみ	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/hAcac	
2019/10/15	3 背中のケア	2	30秒で背中の張りが楽になるストレッチ ～高い位置の腰痛にも◎～	背中の張り、だるさ、腰痛に◎	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/tnafa	
2020/8/8	3 背中のケア	1	【座り疲れ】スッキリ！の脱力ストレッチ	背中の張り、だるさ、腰痛、座り疲れに◎	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/anAfg	肩背部、菱形筋
2021/4/8	4 腰痛のケア	4	不調が消えてやせる「うるおいツボ揺らし」（お腹&股関節版）	ぼっこりお腹、腰痛、内臓機能全般	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/qbrf	
2017/5/11	4 腰痛のケア	3	30秒で骨盤が「強くなる」方法	腰痛、血流、骨盤、腎臓	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/dEtaz	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2017/3/9	4 腰痛のケア	3	1分で効く！骨盤のセルフケア	腰痛、冷え・むくみ、婦人科系	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/dhiqI	
2023/7/4	4 腰痛のケア	2	【重だるさ】解消！血流UPで体がやわらかくなるスジほぐし	柔軟性、腰痛、脚のむくみ・重だるさ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/zEJCq	
2023/1/14	4 腰痛のケア	2	冷えとだるさと腰痛に効く「ツボのぼし」【楽ゆる式】	腰痛、冷え、むくみ、だるさ、婦人科系	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/mAwoC	股関節、冷え、た
2022/4/23	4 腰痛のケア	2	20秒『骨盤揺らし』で重だるい腰や脚がラクになる	腰痛、脚のだるさ、骨盤のゆがみ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/zEGEw	骨盤調整、骨盤矯
2021/3/20	4 腰痛のケア	2	座ったまま腰痛&骨盤を改善する3つのストレッチ	腰痛が軽くなる、座ったままできて楽	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/gmnsB	
2020/9/26	4 腰痛のケア	2	40秒で腰痛が軽くなる！鬼楽マッサージ（骨盤にも◎）	腰痛、骨盤の歪み、歩行の問題	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/pqDsa	
2019/10/29	4 腰痛のケア	2	腰痛を「原因ごと」改善するツボ1位と、押し方のコツ	腰痛が原因である「腎臓」ごと改善する	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/lpame	
2017/6/8	4 腰痛のケア	2	腰痛が楽になる究極ツボ「腎俞」& 究極の押し方	腰痛、腎臓	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/cqExz	
2024/2/6	4 腰痛のケア	1	『座骨神経痛』と「体が固い人の腰痛」を改善するセルフ整体ベスト3	腰痛、座骨神経痛、お尻の痛み、脚のしびれ	それぞれ	http://ht-b.jp/cz/mbDed	
2023/4/1	4 腰痛のケア	1	世界一かんたんに骨盤を整える方法～チェックテスト付き～	骨盤、腰痛、ホルモン系、婦人科系	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/oxsGh	
2022/5/21	4 腰痛のケア	1	【お尻】深くて気持ちいい王道ストレッチ～腰痛、たれお尻、座り疲れに～	腰痛、ヒップアップ、座り疲れ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/csJtv	臀筋群
2021/5/8	4 腰痛のケア	1	【寝たまま】腰痛と「お腹やお尻のむくみ」と重だるさを解消！ズボラ整体セット	腰痛、お尻のこり、むくみの解消	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/xBCuu	
2020/5/30	4 腰痛のケア	1	【座骨神経痛】の「3つの原因」を解消するストレッチ～重い腰痛にも◎～	座骨神経痛や腰痛の改善	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/dxuHy	梨状筋
2020/2/5	4 腰痛のケア	1	【骨盤矯正】進化版！1分で骨盤が整う股関節ストレッチ～寝たままできる！血流まで改善する方法～	骨盤が整う、腰痛改善、股関節がやわらかく	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/hGcza	股関節、仙腸関節
2019/9/19	4 腰痛のケア	1	30秒で腰痛が楽になるストレッチ	腰痛が短時間で楽になる	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/gcnis	
2018/10/30	4 腰痛のケア	1	3分寝るだけ！腰痛がスーッと軽くなるリラックス法	腰痛、丸腰、骨盤	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/lkvCu	
2018/9/4	4 腰痛のケア	1	3秒で腰痛が軽くなる！「朝の起き上がり方」	腰痛の予防に	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/oCbBp	
2018/4/17	4 腰痛のケア	1	お尻あたりの腰痛や座骨神経痛のセルフケア整体	腰痛、座骨神経痛、脚のしびれ	床でやる	http://ht-b.jp/cz/yfFlv	
2018/4/10	4 腰痛のケア	1	ベルトあたり 骨盤際の腰痛のセルフケア整体	腰痛、体幹の強さUP	床でやる	http://ht-b.jp/cz/Cwble	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2018/4/3	4 腰痛のケア	1	腰の上のほうの痛みセルフケア整体	腰痛、背中の痛み、胃腸の調子UP	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/nJbk	
2017/8/1	4 腰痛のケア	1	2度とギックリ腰にならない5つのコツ	腰痛予防	自由	http://ht-b.jp/cz/qwID	
2016/6/29	4 腰痛のケア	1	気持ちいい腰痛ケア（4：♂）「背筋のゆさぶレッチ」	腰痛、背中痛、睡眠	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/bHwvy	
2016/6/11	4 腰痛のケア	1	気持ちいい腰痛ケア（3）「大腰筋+腹筋のゆさぶレッチ」	腰痛、丸腰、内臓全般	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/HDFoD	
2016/5/10	4 腰痛のケア	1	気持ちいい腰痛ケア（2）「お尻のゆさぶレッチ」	腰痛、座骨神経痛、骨盤	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/fxGDJ	
2016/4/1	4 腰痛のケア	1	気持ちいい腰痛ケア（1）「膝下ぶらんこ」	腰痛、骨盤、生理痛	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/Dfbse	
2023/8/1	6 おなか・内臓ケア	2	お通じとホルモン系改善の『スジほぐし』～冷えや更年期、生理の不調にも～	股関節、ホルモン系、更年期、リンパ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/Ffrqg	内転筋
2021/11/20	6 おなか・内臓ケア	2	「お腹が痛い」ときのかんたん整体ケア～下痢にも便秘にも神経性にも〇～	下痢、便秘、腹痛、お腹の張り、膨満感	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/azeep	
2021/7/3	6 おなか・内臓ケア	2	【食べ過ぎ】や胃もたれ解消のセルフケア整体（胃痛や食欲の正常化にも〇）【楽ゆる式】	胃もたれや食べ過ぎが楽に & 食欲正常化	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/yajsxw	
2021/6/5	6 おなか・内臓ケア	2	【尿もれ、夜間尿】を改善&予防するセルフケア整体（骨盤底筋の活性化）	尿もれ、夜間尿、頻尿などの改善	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/3GrGc	
2021/4/3	6 おなか・内臓ケア	2	90秒で【食べ過ぎ】と【胃腸疲れ】を解消するストレッチ	胃腸の疲れ回復、食べ過ぎの予防・解消	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/lvbbp	
2015/2/3	6 おなか・内臓ケア	2	自然治癒力が改善する！ハラミリセット（45秒）	呼吸力、リラックス、内臓力、余裕	自由	http://ht-b.jp/cz/tIEIw	★呼吸にも特効、
2015/2/3	6 おなか・内臓ケア	2	便秘や冷えの体質改善！おへそもみ上げ（30秒）	便秘、むくみ、婦人科系	自由	http://ht-b.jp/cz/yfcat	小腸、すい臓
2020/9/12	6 おなか・内臓ケア	1	【便秘】と【下痢】に即効！大腸のセルフケア3選（肌荒れにも◎）	便秘、下痢、肌荒れ	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/FIAwG	
2019/12/24	6 おなか・内臓ケア	1	過敏性腸症候群の治し方～簡単なセルフケア整体でガスや腹鳴りを改善する方法～	過敏性腸症候群の改善、メンタルの安定	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/viUj	
2019/12/22	6 おなか・内臓ケア	1	1分で便秘が改善するストレッチ体操～今すぐ出したいときに使えるお腹ケア～	便秘が改善する	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/DfeHB	
2019/5/21	6 おなか・内臓ケア	1	便秘に有効なストレッチ～お腹の不調を改善する腹筋たちへ～	内臓からの体質改善がグンと加速する	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/oolvc	
2023/4/15	8 脚・膝・足首のケア	2	ワクワクするほど『足腰が軽くなるスジほぐし』～一生歩けるための下半身ケア～	足腰が軽く、フットワークが良くなる	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/yCDfk	
2023/9/12	8 脚・膝・足首のケア	1	「足がつる」「重だるい」「むくむ」を解消する『スネほぐし』	足がつる、むくみ、足腰の重だるさ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/bDqyG	前脛骨筋、胃経

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2022/7/16	8 脚・膝・足首のケア	1	3倍効く&気持ちいい「ふくらはぎ」の王道ストレッチ	足のつり、だるさ、冷え、足首の症状	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/qHsag	下腿三頭筋
2019/7/16	8 脚・膝・足首のケア	1	膝の痛みが1分で改善するストレッチ ～階段や立ち上がりが辛い人へ～【楽ゆる式】	膝の痛みが改善する、ももの太さ予防	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/sqeDn	大腿四頭筋
2018/10/16	9 氣のケア	4	実はみんな必須！5秒のできる邪気の浄化方法	邪気、電磁波、メンタルの不安定	自由	http://ht-b.jp/cz/HBHa	
2016/12/28	9 氣のケア	4	頭が冴える & 電磁波対策に、究極のツボ！「ユフ」	電磁波、不眠、頭痛	自由	http://ht-b.jp/cz/jymx	電磁波、鎖骨
2020/3/28	9 氣のケア	3	「邪気」を受ける三大原因と対策（浄化方法）	邪気から身を守れる、浄化も自分のできる	自由	http://ht-b.jp/cz/lupim	
2020/7/4	9 氣のケア	2	【無気力】から回復する「腎臓ツボ」もみもみ	無気力、腰痛、だるさの改善	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/jcfzb	腎臓
2020/4/25	a 運動法	3	【運動不足】と【ゆがみ】を1分で解消する！ブラブラ体操（自宅でも可）	運動不足解消、首こり肩こり、血流の改善	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/EBCKy	
2016/10/18	a 運動法	2	たった1分で効果大！の全身運動「揺さぶりジャンプ」	運動効果、代謝UP、運動不足	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/qvbdH	
2020/6/13	a 血流・リンパ系	3	ガチガチの【もも裏】が柔らかくなる！裏ワザ3STEP～腰痛とむくみの大原因～	重い腰痛、脚のむくみ、前屈や開脚	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/kfvHr	ハムストリング、
2020/2/29	a 血流・リンパ系	3	【免疫力もUP】40秒で全身の血流がよくなる新ストレッチ～冷え・むくみ改善でウィルスに強い体になる～	冷え、むくみ、腰痛、免疫力	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/Cldeb	
2015/1/28	a 血流・リンパ系	3	冷え・むくみの改善！つま先イング（20秒）	腰痛、冷え、むくみ、だるさ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/HCDji	
2020/11/14	a 血流・リンパ系	2	【即効】血流&免疫力がUPするツボ&ストレッチ（腎臓にも◎）	血流と免疫力UP、腎臓ケア、冷え対策	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/movza	ふくらはぎエレハ
2020/5/2	a 運動法	3	【座り疲れ】と【骨盤ゆがみ】を解消する！ブラブラ体操（自宅でも可。腰痛にも◎）	運動不足解消、腰痛、むくみ、だるさ改善	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/jqmD	
2021/1/9	b ビューティー系	4	かんたん1分！頭皮ゆるめで髪ケア（細い、毛量、ツヤ、白髪など）	髪の調子が良くなる、頭痛、首こり、肩こり	自由	http://ht-b.jp/cz/luutG	頭皮、薄毛、育毛
2019/7/9	b ビューティー系	4	ぽっこりお腹に1分で効くストレッチ～痩せやすい腹筋に戻す方法～	お腹のむくみ解消 & 痩せやすく引き締まる	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/DcBjs	
2019/11/5	b ビューティー系	3	30秒で足の冷え・むくみを解消する「骨盤トントン」	足の冷え・むくみ、腰痛が改善する	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/sJwAA	
2019/6/25	b ビューティー系	3	1分で顔痩せるマッサージ～小顔・美顔を「ながら」で実現する方法～	顔が小さくなる&美顔。	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/Farhp	
2023/4/29	b ビューティー系	2	小顔&美顔になる！スジほぐし～「顔下げ筋」を整えよう～	美顔、小顔、顎関節症	自由	http://ht-b.jp/cz/svhkv	咬筋、スジほぐし
2017/10/24	b ビューティー系	2	30秒でシュツとした小顔&美顔になる！ゆるストレッチ	美顔、小顔	自由	http://ht-b.jp/cz/uhfpl	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2023/6/17	b ビューティー系	1	「顔のむくみ」や「肌荒れ」を整える『リンパ筋』ストレッチ #Shorts	肌荒れ、顔のむくみ、リンパ、首こり	自由	http://ht-b.jp/cz/IBFvH	胸鎖乳突筋
2021/4/11	b ビューティー系	1	「顔のむくみがひどい」真の原因と改善法	顔のむくみ、肌荒れ、シミ、頭痛、不眠	自由	http://ht-b.jp/cz/3qeuE	
2020/1/28	b ビューティー系	1	2分で小顔になる『エラもみ』整体ケア ～顔のむくみにはアゴこり解消が必須！～【楽ゆる式】	小顔になる & 慢性疲労が改善する	自由	http://ht-b.jp/cz/vzwln	
2018/3/6	b ビューティー系	1	空腹感を抑えるツボ3選と押し方のコツ	やせやすくなる、胃腸の調子UP	自由	http://ht-b.jp/cz/yJIsj	
2017/7/25	b ビューティー系	1	痩せる究極ツボ & 押し方のコツ	やせやすくなる	自由	http://ht-b.jp/cz/kwAwq	
2017/7/21	b ビューティー系	1	今すぐ使える！「食べ過ぎ」が減る魔法の言葉	やせやすくなる	自由	http://ht-b.jp/cz/rFHns	
2017/5/30	b ビューティー系	1	世界1かんたんな小顔術 ～頬杖で顔のむくみが減る	小顔、顔のむくみ	自由	http://ht-b.jp/cz/tslil	
2019/2/28	c チェック方法	3	猫背&背骨のゆがみを自分でチェックできる方法（30秒）	猫背、背骨の健康度がわかる	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/ofesB	
2019/2/19	c チェック方法	3	骨盤のゆがみを自分でチェックできる方法（30秒）	骨盤の健康度がわかる	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/gwqcb	
2024/1/9	c チェック方法	2	40秒で自律神経の「健康度」をチェックする方法	自律神経の健康度（の目安）がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/1ABol	呼吸、リラック
2018/4/25	d 病気の予防・ケア	3	肝臓が元気になる方法。肩や背中への辛さ、だるさ、イライラ、飲み過ぎ、筋肉の硬さに。	肝臓、疲れやすさ、お酒の問題	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/mBwfe	
2018/1/10	d 病気の予防・ケア	3	心臓が元気になる方法4つ盛り	疲れやすい、血圧系、心が鈍い	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/1EdtD	
2020/12/12	d 病気の予防・ケア	2	【免疫力】が下がる「隠れ3大原因」と対策	免疫力UP、自律神経の状態UP、呼吸力UP	自由	http://ht-b.jp/cz/CCzdj	
2018/9/10	d 病気の予防・ケア	1	肺・呼吸系のセルフケア整体。	疲れやすい、息苦しい、肺	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/piytF	横隔膜、前鋸筋、
2020/4/4	e 鼻のケア	1	【粘膜のツボ】で鼻づまり&花粉症が楽になるセルフケア（感染対策や呼吸にも◎）	鼻づまり、花粉症、目のかゆみが楽になる	自由	http://ht-b.jp/cz/1IICF	
2021/9/11	e 目のケア	3	【1分動画】目の疲れが一瞬で激減！かんたんマッサージ（ドライアイ、目の奥頭痛にも◎）	目の疲れ、ドライアイ、不眠、目の奥の痛み	自由	http://ht-b.jp/cz/AkItp	
2019/1/8	e 目のケア	3	一瞬で目の疲れが楽になる方法	ドライアイ、目のかすみ、眼精疲労、めまい	自由	http://ht-b.jp/cz/fwDxk	
2015/3/12	e 目のケア	3	目の疲れやドライアイが楽に！眼球ラビング	目の疲れ、ドライアイ、頭痛、不眠	自由	http://ht-b.jp/cz/vczBt	
2019/11/19	e 目のケア	2	ドライアイを治したい人必見！30秒の簡単マッサージ～目の疲れ&首こり肩こり改善にも実は効く～【楽ゆる式】	ドライアイ、目の疲れが改善する	自由	http://ht-b.jp/cz/fhuoB	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2018/10/23	e 目のケア	2	たった30秒！目の疲れがスッキリ軽くなる方法	目の疲れ、ドライアイ、不眠、目の奥の痛み	自由	http://ht-b.jp/cz/nAsEa	
2016/12/20	e 目のケア	1	目と頭の疲れに、究極のツボ！「セイメイ」	目の疲れ、ドライアイ、頭痛、不眠	自由	http://ht-b.jp/cz/EIovm	
2017/10/14	f やわらかくなる	4	全公開！前後開脚が2分で楽になる魔法のゆるストレッチ	やわらかくなる、前後開脚	床でやる	http://ht-b.jp/cz/sznzC	
2017/8/22	f やわらかくなる	4	5秒で全身がやわらかくなる魔法の「おでこ揺らし」	やわらかくなる、開脚、前屈	自由	http://ht-b.jp/cz/zAAFA	
2017/8/18	f やわらかくなる	4	10秒で開脚が楽にやわらかくなる魔法の「ゆるストレッチ」	やわらかくなる、開脚	床でやる	http://ht-b.jp/cz/wlqki	
2017/8/11	f やわらかくなる	4	たった1回で前屈が+8.3cm！魔法の「ゆるストレッチ」	やわらかくなる、前屈	床でやる	http://ht-b.jp/cz/FzpbI	
2018/12/25	f やわらかくなる	2	差がすごい！前屈や開脚のストレッチをジャマする「落とし穴」とその避け方	やわらかくなる、前屈や開脚の改善	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/IaEzC	
2018/8/28	f やわらかくなる	2	最速で開脚ができる5つのコツまとめ～3万部ごえ記念！魔法の方法～	開脚が楽にやわらかくなる	床でやる	http://ht-b.jp/cz/hqFjI	
2021/1/23	f やわらかくなる	1	新しい「シーソー・ストレッチ」	体が楽にやわらかくなるし気持ちがいい	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/paaAu	
2018/2/20	f やわらかくなる	1	ストレッチが効かない1番の理由～開脚や、やわらかい体に憧れる人へ～	やわらかくなる、負担やケガが減る	自由	http://ht-b.jp/cz/ujucl	
2017/9/24	f やわらかくなる	1	10秒！前屈で床に指がつく魔法のゆるストレッチ（立ってできる版）	やわらかくなる、前屈	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/gFpzt	
2017/9/18	f やわらかくなる	1	座ったままできる！腰痛がグッと楽になるゆるストレッチ3点盛り	腰痛、疲労解消	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/nmqvu	
2015/6/27	f やわらかくなる	1	1番最初に知りたい！ストレッチ5つの大誤解&コツ	やわらかくなる、ケガが減る	自由	http://ht-b.jp/cz/dkigj	
2014/7/13	h 読者サポート	3	おなかもみ上げ3つのコツ（読者さんサポート）	便秘、むくみ、ぽっこりお腹	自由	http://ht-b.jp/cz/Ehepk	
2014/12/27	h 読者サポート	2	からだリセット腰メイン 背骨シェイク&ツイスト	背骨、背中のはり、腰痛	寝てやる	https://www.youtube.com/watch?v=UNSStMWkQno	
2017/9/10	h 読者サポート	1	「ゆるストレッチ」のサポート動画（よくある質問への答え&ポーズのコツ）	ストレッチの効果UP、安全性UP	自由	http://ht-b.jp/cz/xofCw	
2017/5/15	h 読者サポート	1	「首ポンピング」のコツ&補足説明	首ポンピングのコツ	自由	http://ht-b.jp/cz/aFCaI	
2017/4/8	h 読者サポート	1	1側頭部しぼり上げポンピングのコツ	自律神経、頭痛、邪気	自由	https://www.youtube.com/watch?v=3F3vv_RA018	
2017/4/8	h 読者サポート	1	2後頭部しぼり上げポンピングのコツ	自律神経、頭痛、目の疲れ	A立つ/座る	https://www.youtube.com/watch?v=3HVrK80qNgc	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2017/4/8	h 読者サポート	1	3首の皮膚ポンピングのコツ	首こり、首の骨、脳の血流	自由	https://www.youtube.com/watch?v=taev2EYqFE	
2017/4/8	h 読者サポート	1	4ツイストポンピングのコツ	万能、腎臓	寝てやる	https://www.youtube.com/watch?v=fWz_vJwKwSU	
2017/4/8	h 読者サポート	1	5スライドポンピングのコツ	背骨	寝てやる	https://www.youtube.com/watch?v=aBuMLYvOH08	
2017/4/8	h 読者サポート	1	6ウェイブ・ポンピングのコツ	万能、血流	寝てやる	https://www.youtube.com/watch?v=00FBwoa025g	
2017/4/8	h 読者サポート	1	7アレンジ版ツイストポンピングのコツ	万能、腎臓	立ってやる	https://www.youtube.com/watch?v=c5hXPmdCLsY	
2017/4/8	h 読者サポート	1	8アレンジ版スライドポンピングのコツ	背骨	立ってやる	https://www.youtube.com/watch?v=Xcljw7eQhGI	
2017/4/8	h 読者サポート	1	9アレンジ版ウェイブ・ポンピングのコツ	万能、血流	立ってやる	https://www.youtube.com/watch?v=Y6CsPcKRXYk	
2014/12/27	h 読者サポート	1	からだリセット目メイン 目頭プレス・シェイク	目の疲れ	自由	https://www.youtube.com/watch?v=VOrkaki2uke	
2014/12/27	h 読者サポート	1	からだリセット首メイン 後頭部プレス・スイング	首のこり、頭痛	A立つ/座る	https://www.youtube.com/watch?v=LZMtA1VJLs4	
2014/12/27	h 読者サポート	1	からだリセット肩メイン 肩角プレス・スイング	肩こり、猫背	立ってやる	https://www.youtube.com/watch?v=wmrk648c0RI	
2023/9/19	iお知らせ・ご案内系	1	【マニア向け】『楽ゆる健康ラボ!』のご紹介～相談サポート付き「家庭の整体医学」～	いつでも知恵を借りられる、相談できる	自由	http://ht-b.jp/cz/misGc	健康ラボ
2022/10/15	iお知らせ・ご案内系	1	【マニア向け】楽ゆる式「マグ・リチューナー」のご案内～筋膜や経絡まで整うマッサージ・ローラー～	筋膜と血流・リンパを整えるツール	自由	http://ht-b.jp/cz/lrdk	
2021/4/17	iお知らせ・ご案内系	1	重大発表!～永井の新刊発売 & 6つの質問に答えます(ポイント解説)～	新刊のこと、深部リンパや改善法がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/juBdG	
2021/1/19	iお知らせ・ご案内系	1	新サービス「楽ゆる 健康ラボ!」のご紹介～表に出せないやつ、始めました～	健康ラボのことがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/hFupc	健康ラボ
2019/5/28	iお知らせ・ご案内系	1	レイキって何? 効果とかやり方は?～誰にでもできる氣功治療の基礎知識～	レイキや氣功のこと、そのメリットがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/loazi	
2018/6/22	iお知らせ・ご案内系	1	オマケ施術技あり! 楽ゆる整体スクール初級のご案内～奥義「背骨ゆらし」を添えて～	楽ゆる整体スクールの初級の紹介	自由	http://ht-b.jp/cz/fsxth	
2018/2/10	iお知らせ・ご案内系	1	楽ゆる整体スクール 案内動画	楽ゆる整体スクールのことがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/szmtb	
2017/10/26	iお知らせ・ご案内系	1	楽ゆる整体の紹介動画(公式ホームページ用)	楽ゆる整体院のことがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/FpFug	
2020/10/10	婦人科系	2	【鬼楽】むくみ改善ストレッチ3選(冷えにも◎)	むくみ、冷え、基礎代謝	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/DlOa	ふくらはぎ、三陰

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2017/11/22	婦人科系	1	生理痛や婦人科系の悩みのためのゆるストレッチ	生理痛、生理不順、冷え、不妊	床でやる	http://ht-b.jp/cz/vtDDA	
2023/5/27	n 自律神経・メンタル	4	【脳の血流】が改善する首の骨ストレッチ！～自律神経の不調、めまい、ストレートネック、頭痛、首こりに◎	首こり、頭痛、自律神経、めまい	自由	http://ht-b.jp/cz/cDwrf	頸椎2番（C2）
2023/3/25	n 自律神経・メンタル	4	1分で超気持ちよく『自律神経』が整う！【スジほぐし】	自律神経、睡眠の深さ、回復力UP	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/azAJD	スジほぐし
2022/1/29	n 自律神経・メンタル	4	【不安】や【無気力】が改善するツボ刺激～新刊のご案内によせて～	不安、心配、メンタル、無気力、だるさ、うつ	自由	http://ht-b.jp/cz/awCmE	
2020/9/5	n 自律神経・メンタル	4	【最新1分！】自律神経が元気になるストレッチ	自律神経、メンタルの不調、だるさ、不眠	自由	http://ht-b.jp/cz/DFAbs	
2019/11/26	n 自律神経・メンタル	4	自律神経失調症の治し方～代表的な症状でわかる自律神経チェックと、神経までゆるむストレッチ～【楽ゆる式】	自律神経のケア方法がわかる & できる	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/Gbunn	
2019/6/18	n 自律神経・メンタル	4	ストレスが1分で抜けていく方法～頭痛、イライラ、クヨクヨは「おでこ」で解消～【楽ゆる式】	頭や心にたまった疲れ・ストレスが抜ける	自由	http://ht-b.jp/cz/eqFux	
2019/4/27	n 自律神経・メンタル	4	睡眠が浅くなる3大原因と改善法	最新の睡眠のポイントがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/BluGH	
2019/4/16	n 自律神経・メンタル	4	睡眠が浅いリスク、5つのチェックリスト！～不眠症の傾向がわかる方法～	「不眠リスク」＝「睡眠力」がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/hr1d1	
2021/7/31	n 自律神経・メンタル	3	「なんか息苦しい」の対処法！3つの整体ストレッチ	息苦しい、呼吸系、疲れやすさ、眠りの浅さ	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/nuath	
2020/6/20	n 自律神経・メンタル	3	【不安】を解消する「すごいツボ」！	不安が軽くなる、胃腸の調子上がる	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/wCiAw	胃
2020/6/6	n 自律神経・メンタル	3	メンタルが不安定になる「本当の原因」	メンタルの不調、うつ、自律神経が改善する	自由	http://ht-b.jp/cz/FDIqF	
2019/8/13	n 自律神経・メンタル	3	原因自分説のワナ！あなたは悪くないことが9割～役に立たない自責の念を解消する考え方～	自己効用感を取りもどす	自由	http://ht-b.jp/cz/BGFDB	
2019/3/26	n 自律神経・メンタル	3	自律神経の不調が改善する3つのストレッチ～どこでもやれる方法～	自律神経の改善。	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/mDziq	胸鎖乳突筋、斜角
2018/7/5	n 自律神経・メンタル	3	「なんだか何も楽しくない……」ときのツボ「少海」～喜びに鈍感なのは心臓の疲れ～	空しい、楽しくない、心臓	自由	http://ht-b.jp/cz/bnHFG	
2017/10/3	n 自律神経・メンタル	3	ストレスがスーッと和らぐ胸なでおろし	メンタルケア、ストレス緩和	自由	http://ht-b.jp/cz/3nftv	
2016/12/8	n 自律神経・メンタル	3	究極のツボ！「中カン」と刺激のコツ	自律神経、消化系、睡眠	自由	http://ht-b.jp/cz/3JrJs	消化、胃、膵臓、
2023/1/28	n 自律神経・メンタル	2	【心が落ち着くツボ】と、めっちゃ気持ちいい刺激法	心臓ケア、メンタル、腕の疲れ	自由	http://ht-b.jp/cz/laqaf	心臓
2022/2/22	n 自律神経・メンタル	2	メンタルを整える最新の知恵～5つの質問に答えます～	メンタル、心理学的な知識、自律神経	自由	http://ht-b.jp/cz/dJvrE	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2021/2/6	n 自律神経・メンタル	2	喉の詰まり感やストレス球の改善方法	喉の詰まり感、ストレス球、ヒステリー球	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/woiap	喉、胸鎖乳突筋
2020/4/18	n 自律神経・メンタル	2	【ストレス疲れ】が消えるツボ3選！～自律神経から整える方法～	ストレスによる負担が軽くなる	自由	http://ht-b.jp/cz/kpmdr	
2019/11/12	n 自律神経・メンタル	2	めまいやふらつきを治す3つの方法～メニエール改善にも◎&原因もわかる！～	めまい、ふらつき、メニエール系症状の改善	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/3rte	
2019/4/20	n 自律神経・メンタル	2	睡眠でメンタル不調が改善する理由	睡眠が精神にいかによりよくなる	自由	http://ht-b.jp/cz/dvHk	
2019/1/22	n 自律神経・メンタル	2	すごく簡単！耳鳴りや難聴の改善法	耳鳴り、難聴、めまい、リラックス、アゴ	自由	http://ht-b.jp/cz/Gmhhd	
2018/7/17	n 自律神経・メンタル	2	「悲しみ」がやわらぐツボ【尺沢】（ストレス、パニック、過呼吸にも）	悲しみ、ストレス、肺	自由	http://ht-b.jp/cz/plmi	
2018/6/20	n 自律神経・メンタル	2	不安がやわらぐツボ「耳門」（魔法のツボ・シリーズ）	不安、心配、メンタル	自由	http://ht-b.jp/cz/ntjHq	
2022/10/29	n 自律神経・メンタル	1	アゴ疲れとエラ張りのための「ツボのぼし」	アゴの問題、小顔、頭痛、不眠	自由	http://ht-b.jp/cz/JGARv	アゴ、咬筋
2020/10/31	n 自律神経・メンタル	1	【YouTube疲れ】解消ストレッチ3選（目、背中、腰）	目や頭の疲れ、背中や腰が軽くなる	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/ca3qi	
2020/7/18	n 自律神経・メンタル	1	「3つのコツ」で誰でも【マインドフルネス】になれるストレッチ	マインドフルネスになれる、ストレス解消	自由	http://ht-b.jp/cz/cvdAe	
2020/1/21	n 自律神経・メンタル	1	「自分、うつかも？」と不安なときの【3大NG】と改善のツボ～うつ病を初期症状のうちに予防・対処する方法～	うつ症状の改善	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/gqfll	
2019/12/31	n 自律神経・メンタル	1	更年期障害の症状を改善&予防するストレッチ体操～ホルモンとお腹の血流のセルフケア～	更年期障害の症状の改善と予防	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/BqwiC	
2019/8/23	n 自律神経・メンタル	1	人間関係のストレスが軽減する3つの方法	ストレスが減る、人付き合いが楽になる	自由	http://ht-b.jp/cz/BDEjk	
2018/7/24	n 自律神経・メンタル	1	緊張や恐れがやわらぐツボ【兪府（ゆふ）】～本番前や、疲れが抜けないときに～	緊張、リラックスできない、腎臓	自由	http://ht-b.jp/cz/czDju	
2018/6/25	n 自律神経・メンタル	1	たった20秒でストレス解消！イライラや怒りがスーッと静まるツボ「章門」	イライラ、怒り、肝臓	自由	http://ht-b.jp/cz/iBbCB	
2017/12/19	n 自律神経・メンタル	1	メンタルが整う呼吸法	呼吸、不安、焦り	自由	http://ht-b.jp/cz/sxgrr	
2020/8/1	p 姿勢・疲れ予防	2	【鬼楽】首こり&頭のこりスッキリ！の鬼楽マッサージ	首こり、頭のこり、頭痛、不眠	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/jxJff	
2017/4/20	p 姿勢・疲れ予防	2	一瞬で全身が強くなる！「浮き耳」	疲れ、ゆがみ、背骨	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/Drzll	
2017/2/14	p 姿勢・疲れ予防	2	猫背がよくなる歩き方	肩こり予防、背骨、猫背	歩行時	http://ht-b.jp/cz/gpAka	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2023/11/21	p 姿勢・疲れ予防	1	メンタルも含む「疲れやすさ」改善『肋骨ほぐし』！	肩こり、慢性疲労、気力、息が止まる	A立つ/座る	http://ht-b.jp/cz/AIDbF	前鋸筋
2020/7/25	p 姿勢・疲れ予防	1	【反り腰】の真の原因を解消する！脱力ストレッチ（腰痛、骨盤調整にも）	反り腰、腰痛、骨盤のゆがみ	B座る/寝る	http://ht-b.jp/cz/czEs1	大腰筋、反り腰
2017/7/4	p 姿勢・疲れ予防	1	骨盤をきれいに保つ楽で簡単な方法 ～ 特に脚を組んじゃう人へ～	腰痛、骨盤	自由	http://ht-b.jp/cz/yGlpG	
2017/5/25	p 姿勢・疲れ予防	1	猫背がよくなる20秒！腕のゆさぶストレッチ	肩こり、内肩、呼吸	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/EpXgu	上腕二頭筋
2015/12/14	p 姿勢・疲れ予防	1	背筋は決して伸ばすな！『肩リセット』～本当の「良い姿勢」の作り方～（体活術）	全身のこり・痛み・疲れ予防	立ってやる	http://ht-b.jp/cz/nFEAo	
2020/2/22	R★臨時ケア	4	【マスク不要！】新型コロナウイルスへの『3つのバリア』を強化する方法	新型コロナを含むあらゆるウイルスに強くな	自由	http://ht-b.jp/cz/fbjqG	
2019/3/5	s 睡眠系	3	寝起きが辛い……本当の原因	寝起きのよさを改善するコツがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/jnCho	
2017/12/9	s 睡眠系	3	眠りが深くなる！ゆるストレッチ	不眠、慢性疲労	床でやる	http://ht-b.jp/cz/kAAx	
2023/12/2	s 睡眠系	2	ふとんの中でできる「快眠1分マッサージ」（新刊出版記念）	寝付きの悪さ、眠りの浅さ、自律神経	自由	http://ht-b.jp/cz/hfDd	まぶた、眼輪筋
2021/6/19	s 睡眠系	2	【寝付きが悪い】を改善！自然な眠気をよびこむセルフケア整体「こめかみゆるめ」	寝付きが良くなる、朝スッキリ、頭痛	自由	http://ht-b.jp/cz/gwCur	
2020/11/28	s 睡眠系	2	寝る前1分！疲れ解消ストレッチ（慢性疲労にも◎）	疲れ、不眠、腰痛	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/1lwAa	
2018/3/13	s 睡眠系	2	睡眠が深くなるツボ3選と押し方のコツ	寝つけない、不眠、途中で起きる	自由	http://ht-b.jp/cz/bjexd	
2019/12/3	s 睡眠系	1	不眠症を解消するストレッチ～眠りが浅い隠れた原因とは？～	睡眠が深くなる、実は肩こりに効く	座ってやる	http://ht-b.jp/cz/gwemD	前腕、手首、握力
2019/2/5	s 睡眠系	1	「あお向けで寝られない」人が深く眠る方法	腰痛、いびき、ゆがみ、骨盤	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/ekEGu	
2018/8/7	s 睡眠系	1	悪夢から救われるツボ～夢見や不眠の悩みに～	夢見が悪い、寝付きが悪い	自由	http://ht-b.jp/cz/trnclw	
2017/1/13	y 施術スキル系	1	30秒で血流が改善 & 全身がゆるむ「足首回し」	（施術）血流、リラックス	※施術	http://ht-b.jp/cz/Domig	
2019/9/12	z◎ 奥の手系	3	【マニア向け】強化版！「楽ゆる式 FOL音叉」のご紹介	楽ゆる式音叉の強化版の面白さがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/lyClo	
2019/4/13	z◎ 奥の手系	3	【マニア向け】魔除けと浄化のプレスレットとは？効果と使い方の実演	強力な浄化を自動化できる便利アイテム	自由	http://ht-b.jp/cz/ibafu	
2018/7/8	z◎ 奥の手系	3	「音叉療法」のご案内 & 実演動画	整体的な音叉療法のことがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/1pAu	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2021/2/27	z◎ 奥の手系	2	【マニア向け】「楽ゆる式 音叉」についての10の質問と答え	音叉や新しいエネルギー医学についてわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/zmbeA	
2020/8/3	z◎ 奥の手系	2	【マニア向け】「楽ゆる式 ハーバリウム」についての9つの質問（と答え）	ハーバリウムの疑問解消、氣や色の知識	自由	http://ht-b.jp/cz/exCru	
2019/10/26	z◎ 奥の手系	2	【マニア向け】魔除けと浄化のネックレスのご案内 ～美演動画～	魔除けのネックレスのことがよくわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/zbeFD	
2019/8/11	z◎ 奥の手系	2	【マニア向け】魔除けのプレスレット、5つのよくある質問と答え	魔除けのプレスレットのことがよくわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/FcCFe	
2023/10/31	z◎ 奥の手系	1	【マニア向け】楽ゆる式『フラワー・キャンドル』7つのQ&A ～潜在意識の浄化力、ペット、節約法、トラウマ解消法など～	潜在意識の疲労・ストレス・浄化	自由	http://ht-b.jp/cz/uoqgn	ツール
2023/3/14	z◎ 奥の手系	1	【マニア向け】「和みと鎮静のフラワー・キャンドル」のご紹介～家でできる「たき火」を追い求めて～	潜在意識が整う	自由	http://ht-b.jp/cz/csaDG	
2020/11/21	z◎ 奥の手系	1	【マニア向け】ハーバリウム・ミニのご紹介&9つの活用例～「持ち歩けるパワー・スポット」～	パワー・スポットを持ち歩ける	自由	http://ht-b.jp/cz/IfGnx	
2020/4/23	z◎ 奥の手系	1	【マニア向け】ついに「魔除けと浄化のハーバリウム」ができました…	邪気の予防と浄化。周りから悪影響を受けな	自由	http://ht-b.jp/cz/Eavfu	
2018/1/10	z◎ 奥の手系	1	無料おためし視聴版「おなかもみ上げネオ」	便秘、胃腸系	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/fraJo	
2020/3/7	z○プレゼント！	2	【無料プレゼント】9割以上の【健康の悩み】改善法が見つかる動画リスト	自分の悩みに合う解決法が見つかる！	自由	http://ht-b.jp/cz/dkiB	
2019/5/13	z○プレゼント！	2	無料プレゼント、パワーUPしました（楽ゆる式 全動画リスト 最新改訂版）	楽ゆる式動画をもっと効率良く使える	寝てやる	http://ht-b.jp/cz/zhqyC	
2019/4/2	z○プレゼント！	2	無料プレゼント：楽ゆる式動画リスト最新版	楽ゆる式的全動画が、さらに便利に使える！	自由	http://ht-b.jp/cz/kicsJ	
2018/5/6	z癒し映像・音源	1	音楽ケア：頭痛と電磁波ストレスのためのヒーリング・ギター（おためしβ版）	頭痛、電磁波疲れ	自由	http://ht-b.jp/cz/BtbfJ	
2015/8/14	z癒し映像・音源	1	立山連峰からの清流・黒部川（自然映像）	リラックス	自由	http://ht-b.jp/cz/zGtKA	
2019/3/19	健康知識・ネタ	4	自律神経が不調になる3大原因と改善法	自律神経の改善のコツがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/GaqsI	
2018/12/1	健康知識・ネタ	4	自律神経って何？なぜ弱る？改善方法は？	自律神経のポイントがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/usvJf	
2019/9/3	健康知識・ネタ	3	健康になりたいければ幸せを「先取り」しなさい	健康になるための考え方がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/Hhvmr	
2019/8/27	健康知識・ネタ	3	チョコレートが体にすごく良い！9つの魔力と食べ方のコツ	チョコを健康に心置きなく食べられる	自由	http://ht-b.jp/cz/aiHrA	
2019/4/9	健康知識・ネタ	3	「習慣化」が7秒でできる方法 ～誰でも継続力が3倍になる方法～	健康法を習慣化する継続力がハネ上がる！	自由	http://ht-b.jp/cz/GACBu	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2021/5/15	健康知識・ネタ	2	知るだけで【挫折リスク】が激減する「車輪の法則」【楽ゆるラジオ003】	仕事や人生における挫折が減る	自由	http://ht-b.jp/cz/aDgbi	
2021/5/1	健康知識・ネタ	2	回復力が覚醒する！「自己肯定」の新発想（【楽ゆるラジオ002】）	自己肯定感が自然に上がり、治りやすい人に	自由	http://ht-b.jp/cz/Cfysz	
2018/9/18	健康知識・ネタ	2	一生忘れないで！健康を致命的に左右する3つの数字	健康法の「深さ」の判断力がつく	自由	http://ht-b.jp/cz/woanw	
2017/7/11	健康知識・ネタ	2	たった5秒！あらゆる健康法の効果が倍増する方法	あらゆる健康法の効果UP	自由	http://ht-b.jp/cz/mznrtm	
2021/3/27	健康知識・ネタ	1	【楽ゆるラジオ001】体の老化をふせぐ！「節約プラン裏切りの法則」	老化防ぐ原則がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/yGgoh	
2020/1/18	健康知識・ネタ	1	このアイテム1つで、腰痛、冷え症、不眠まで改善！！～ごく簡単に冬に体質改善する方法～	冷えから来る肩こりと腰痛の解消法がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/lwaB	
2019/10/22	健康知識・ネタ	1	私は手術を受けるべきでしょうか？～一生ものの判断を間違わない考え方～	手術を受けるべきかの判断材料になる	自由	http://ht-b.jp/cz/gjFAo	
2019/9/10	健康知識・ネタ	1	幸せが確実に増える5つの方法	幸福感を増やす5つの具体策がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/vgflq	
2019/8/6	健康知識・ネタ	1	一瞬でストレッチが3倍効くようになるコツ～前屈、開脚が柔らかくならない原因～	ストレッチの効果UP、安全性UP	自由	http://ht-b.jp/cz/lDAiy	
2019/7/23	健康知識・ネタ	1	熱中症を予防する1番の方法	熱中症のリスクを避けられる	自由	http://ht-b.jp/cz/FCnss	
2019/5/7	健康知識・ネタ	1	更年期障害を改善する方法ってないのでしょうか？	更年期障害を改善するポイントがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/CarJk	
2019/3/12	健康知識・ネタ	1	年齢のせいと言われた症状は治らない？	悪意のないウソや絶望から身を守れる	自由	http://ht-b.jp/cz/gqsBa	
2019/1/29	健康知識・ネタ	1	99%の病気や痛みには改善の余地がある～私の症状は改善できますか？～	症状、病気の悩みの突破口を見つける	自由	http://ht-b.jp/cz/mxHgg	
2019/1/17	健康知識・ネタ	1	ぜんぶ共通！健康法はいつやるのがベスト？	いつやると健康法の効果が最大化するかわか	自由	http://ht-b.jp/cz/eaqqj	
2019/1/3	健康知識・ネタ	1	痛いとき「温める」or「冷やす」、どっちがいいんですか？	痛みの対処法がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/xmnif	
2018/12/18	健康知識・ネタ	1	3つの質問でわかる！「いい整体」の見分け方	いい整体、マッサージの選び方がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/gBxBa	
2018/12/6	健康知識・ネタ	1	なぜ私の痛みは消えないの？～「5段階ピラミッド」でわかる体と痛みの仕組み～	体の仕組み、痛みや症状の仕組みがわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/HbvlB	ピラミッド、体の
2018/8/21	健康知識・ネタ	1	手間はゼロ！すべての健康法を2倍効かせるコツ	健康法の効率2倍	自由	http://ht-b.jp/cz/lBEIk	
2018/8/14	健康知識・ネタ	1	効果が2倍以上！整体やマッサージ、受け方のコツ	整体やマッサージの効果UP	自由	http://ht-b.jp/cz/lJnuu	

アップ日	目的	人気&重要度	タイトル	メイン効能（改善点）	体勢	URL	備考 タグ（検索用）
2018/7/31	健康知識・ネタ	1	9割の「安静にしないで」はウソ！	誤解による症状悪化を防ぐ	自由	http://ht-b.jp/cz/yEgiz	
2018/6/15	健康知識・ネタ	1	腰痛でも「前かがみ」が劇的に楽になる方法（立ち方）	腰痛の予防に	自由	http://ht-b.jp/cz/mGodh	
2018/6/5	健康知識・ネタ	1	実はNG！運動前のストレッチ。その理由と、代替案	ケガ予防、運動の効果・内容UP	自由	http://ht-b.jp/cz/FxJbI	
2018/5/29	健康知識・ネタ	1	健康の秘訣「急がないほうが遥かに早い」	あらゆる健康法の効果UP	自由	http://ht-b.jp/cz/rnCjp	
2018/5/22	健康知識・ネタ	1	1番はじめに知ってほしい3+1の健康の基礎要素	健康づくりの基本がわかる	自由	http://ht-b.jp/cz/xAtEw	
2018/2/27	健康知識・ネタ	1	本当に効く健康法を選ぶ5つのコツ	自分に合う健康法を選ぶ	自由	http://ht-b.jp/cz/rfies	
2017/8/11	健康知識・ネタ	1	魔法のゆるストレッチ 5大メリットと3つのコツ（理論編）	やわらかくなる、ケガやリバウンドが減る	自由	http://ht-b.jp/cz/HwqCp	
2017/8/8	健康知識・ネタ	1	たった1手間で「朝からだるい」が軽くなる方法	朝のだるさ対策	自由	http://ht-b.jp/cz/dLulh	
2017/2/4	健康知識・ネタ	1	お酒の負担を激減させつつ上手に楽しむ5つのコツ	お酒対策、肝臓、飲み会	自由	http://ht-b.jp/cz/pdzqx	
2016/11/29	健康知識・ネタ	1	一発でわかる！いい健康法の見分け方	自分に合う健康法を選ぶ	自由	https://www.youtube.com/watch?v=LiNvMhYQbrw	