

足のトラブル解消ブックリスト

初めてでも簡単セルフケアで足トラブル解消

※資料は貸出中場合があります。

『NHK あさいチ 女性の大敵! 足のトラブル解消術』

塩之谷香監修 五味常明監修 NHK 出版 2011 年 2 月刊

外反母趾や巻き爪を治したい、足のニオイを解消したいといった足のトラブルで悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。この本は、どうしたらこの症状になるのかを解説し、改善するにはどうしたらよいかをわかりやすく伝えています。

『O 脚だったかもしれない縄文人一人骨は語るー』

谷畑美帆著 吉川弘文館 2010 年 4 月刊

土器や漆製品の美しさで世界的に注目される縄文時代とはどんな時代だったのか。貝塚や住居跡から出土したヒトの骨より、縄文人の健康を検証したところ、O 脚の人が多かった可能性があることが判明した。それにより日本人に多い O 脚姿勢はいつからなのか、また、どうして O 脚になりがちなのか考える手がかりの一つとなっている。

『O 歳からの足育のすすめー子どもの足のトラブルを防ぐためにー』

武藤芳照監修 玉島麻理著 ほか 論創社 2020 年 5 月刊

足のトラブルを防ぐためには、「足育」の普及、啓発、足の大切さ、靴選びの基本、運動の大切さ、を幼少期から実践し、生涯にわたり、足下から健康作りを考える必要がある。足下から健康を育むための 1 冊。

『名医が教える足のお悩み完全解決バイブルー痛み・不調の理由と治し方がよくわかるー』

高倉義典著 誠文堂新光社 2016 年 9 月刊

足に起こるケガや病気の原因をわかりやすく説明し、自分で対応できる応急手当や治療範囲を紹介。足に関するケガや病気はもちろん、足のむくみや冷えの原因、毎日の手入れまで全てを網羅した足のバイブル。

『外反母趾はテープ 1 本で治せるー7 万人の足の痛みを解消!ー』

柏倉清孝著 KADOKAWA 2024 年 3 月刊

親指の付け根に痛みや変形が起こる外反母趾の痛みはテープを巻くだけで解消できる。テープ 1 本でトライできる痛みを一掃するセルフケアを伝授。足が本来の機能を取り戻していくテーピングの方法をわかりやすく解説している。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください!



調布市立図書館公式
キャラクター じろ