

# 美髪と美肌のブックリスト

シニアからナイスへ♡10才若返りましょう

※資料は貸出中の場合があります。

## 『顔のたるみしわ・老け・顔太り自力で一掃!名医が教える最新1分美顔術』

奥田逸子著 文響社 2022年11月刊

CTやMRIの画像で「老け顔」の加齢以外の原因を研究していた著者が、その原因別に考案した、1分でできる体操を紹介しています。

## 『10秒で顔が引き上がる奇跡の頭ほぐし』

村木宏衣著 主婦の友社 2020年5月刊

顔と頭は筋肉や筋膜でつながっています。顔のお悩みも頭のこりのせいかもしれません。この本には頭のこりをほぐすことで、顔や髪のトラブルを解消する方法が紹介されています。

## 『部位別全身スキンケア大全』

尾崎由美・北澤秀子監修 成美堂出版 2022年4月刊

肌や髪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？ この本には全身のケアの基本から、パーツや肌のお悩み別のケアの方法までわかりやすく解説されています。

## 『毛髪診断士・美香が作る美髪ごはん44』

美香著 小学館 2023年6月刊

美しい髪になるために、ヘアケアだけではなく、食からの美髪を提案している本です。「薄毛」「ハリ・コシ・ツヤ」など、髪のお悩み別のレシピが紹介されています。

## 『いちばんやさしい資料作成&プレゼンの教本』

高橋恵一郎著 インプレス 2019年4月刊

人前で何かを発表する時の準備にお困りの方は多いのではないのでしょうか？ この本には、プレゼンの準備や人への伝え方、資料作成の方法などが解説されています。

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