

# 骨盤ダイエットのブックリスト

## 知って始めよう骨盤ダイエット

※資料は貸出中の場合があります。

### 『女と骨盤』

片山洋次郎著 文藝春秋 2017年9月刊

出産や更年期など、身体の変化にともない女性の骨盤の動きは大きく異なることが、Q&A形式で分かりやすく解説されています。第4章では、「妊娠・出産と骨盤」を取り上げていて、妊産婦の方へ施術する際のお話に役立つかもしれません。

### 『背骨&骨盤ゆがみを直せば若返る!—おうちでできるアメリカ発カイロプラクティック—』

おおたとしまさ編著 ダイヤモンド社 2015年10月刊

身体にゆがみが生じる原因とその影響が簡単に紹介されています。また、家族とできる“ゆがみのチェック方法”があり、自分の身体の状態を知ることができます。

自宅で行えるカイロプラクティックに基づいたエクササイズが紹介されています。

### 『骨・関節・筋肉の構造と動作のしくみ—リアルイラストでわかりやすい! オールカラー—』

深代千之監修 ナツメ社 2014年4月刊

スポーツ選手・指導者、医療・介護従事者なら知っておきたい「骨・関節・筋肉の構造と機能」についての基礎知識が、カラーのイラストで解説されています。骨盤については、121~122ページに紹介されています。

### 『すべてがわかるアロマセラピー』

塩屋紹子監修 朝日新聞出版 2015年9月刊

アロマセラピーの基礎や自然療法の歴史、精油についての基礎知識を得ることができます。また、精油の特徴や効能がわかりやすく紹介されているますので、院内の環境を整える参考にしてみてください。

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

