

マッサージのブックリスト

はじめての冷え性解消～リンパオイル講座

※資料は貸出中の場合があります。

『女医が教える冷え性ガールのあたため毎日』

土井里紗監修 アース・スターエンターテイメント 2011年10月刊

冷え性の主な原因は生活習慣と食生活だと考えられているそうです。本書は、ファッションや入浴、睡眠、食事、運動、マッサージ、メンタルケアといった、日々の中でできる具体的な冷え性の対処法を紹介しています。

『おうちでできるリフレクソロジー&フットケア』

塩屋紹子監修 成美堂出版 2006年4月刊

リフレクソロジーを始めるための準備、基本のテクニック、むくみや肌荒れなど症状別のリフレクソロジーのやり方を写真でわかりやすく紹介しています。リフレクソロジーにおすすめの精油や正しい靴の選び方なども載っています。

『ツボ&リンパマッサージ』

山田光敏監修 主婦と生活社 2012年7月刊

40以上もの体の不調に合わせた全身のツボ&リンパマッサージの方法を紹介しています。写真に骨格を重ねて見せることで、ツボの位置をわかりやすく解説しています。26cmの大きめで見やすいサイズの本です。

『症状改善!ツボ&リンパマッサージ』

横山由美子監修 成美堂出版 2023年12月刊

東洋医学と西洋医学の考え方や技術を組み合わせることで自然治癒力を引き出し体の深部から体調を整えていきます。66の症状に効くセルフケアを紹介しています。比較的新しく、22cmのハンディなサイズの本です。

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

