

# 姿勢改善のブックリスト

カラダの不調は背骨の歪みが原因?!

※資料は貸出中の場合があります。

## 『姿勢の教科書—不良姿勢を正しくする—上肢・下肢編』

竹井仁著 ナツメ社 2018年10月刊

正しく理想的な姿勢を取り戻すための実践書「姿勢の教科書」の第2弾です。今作では「上肢帯と上肢」、「骨盤帯と下肢」の機能やエクササイズについて、より詳細に学ぶことができます。専門的な内容ですが、3Dイラストでわかりやすく解説しています。

## 『カラダが変わる！姿勢の科学』

石井直方著 筑摩書房 2015年3月刊

「よい姿勢」と「悪い姿勢」とは何か？から、姿勢と健康の関係、歩き方や立ち方の基本について科学的に解説するとともに、よい姿勢をつくるためのトレーニング方法を紹介しています。

## 『ストレートネックと猫背が劇的に改善！1分間ストレッチ—姿勢がよくなり、痛みが消える—』

村田雅史監修 日東書院本社 2021年6月刊

スマホやパソコンを長時間使用することで、姿勢が悪くなり、さらに長期間続くと心身にさまざまな症状が現れます。ストレートネックや猫背が気になる人向けの、日常生活での予防知識や改善のためのストレッチなどを紹介しています。

## 『痛みと不調を自分で治す人体力学—「姿勢の力」で強いからだを取り戻す!—』

井本邦昭著 学研プラス 2020年5月刊

肩こりや目の疲れ、慢性疲労などのほか、女性特有の不調について、人体力学を用いたストレッチを紹介しています。背骨と筋肉の関係について、わかりやすいイラストで解説されていて、不調を引き起こすプロセス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

