

# 姿勢矯正のブックリスト

## 猫背改善講座

※資料は貸出中場合があります。

### 『きれいな姿勢に生まれ変わるねこ背伸ばし』

片平悦子著 アスコム 2022 年 3 月刊

ねこ背が続けば、体のあちこちに不調の影響がでます。逆に、姿勢を正しくすれば心身の不調が改善される効果があります。本書は、「背筋を伸ばす」のではなく「机に寄りかかる」ことで、ねこ背を治す簡単な方法を提案します。

### 『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』

村田雅史監修 日東書院本社 2021 年 6 月刊

長時間スマートフォンやパソコンに向かって作業することで首の湾曲が失われるストレートネックと呼ばれる生活習慣病。長続きしないストレッチですが、1 つが 1 分以内で終了し、自宅で簡単にできるものを 25 種類紹介しています。生活習慣でストレートネックと猫背を予防する方法も紹介する。

### 『疲れた日でもできる 10 秒姿勢リセット』

吉田直輔著 時事通信出版局 2024 年 9 月刊

著者が考案した、立ったまま、座ったままできるエクササイズの数々を紹介する。すき間時間や外出中でもできます。猫背が気になる人、疲れやすい人、ストレッチしてもすぐ元の姿勢に戻る人、運動するための時間がない人にお勧めするセルフケアです。

### 『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

猫背などの悪い姿勢は、肩こり、腰痛、冷え性などの様々な体の不調の原因となる。本書では良い姿勢を維持するために姿勢改善に効果的なトレーニングを紹介する。「良い姿勢」「悪い姿勢」とは何かという基本的なことから加齢による体の変化まで丁寧に説明します。

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

