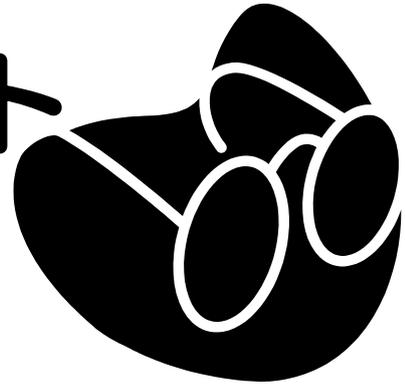


メガネのブックリスト



5才若く見えるメガネ選び

『眼精疲労を防ぐ眼鏡・コンタクトレンズの選び方』

坪井隆著 幻冬舎メディアコンサルティング 2014年3月刊

パソコンや携帯電話の普及とともに眼精疲労に悩む人々は増加する一方です。本書では眼精疲労と老眼の関係性にも触れ、眼鏡・コンタクトレンズの正しい選び方を紹介しています。巻末には眼精疲労に効くツボや眼球体操も掲載されています。

『めがねを買いに』藤裕美著 WAVE出版 2011年10月刊

めがねを変えると見た目や印象だけでなく、気持ちや性格にも変化が現れることがあります。自分に合うめがねを探すにはどうしたらいいのか？多くの人のこんな疑問を眼鏡スタイリストの著者が解決していきます。めがねをかけることに抵抗がある方の気持ちを和らげてくれる1冊です。

『メガネの文化史—ファッションとデザイナー—』

リチャード・コーソン著 八坂書房 1999年3月刊

メガネが発明されたのははるか600年以上も前のこと。必要に迫られ発明されたメガネがどの様な道のりを歩んできたのか。昔のメガネのイラストも豊富に掲載されており、メガネの歴史を楽しく学ぶことができます。

『眼ヨガ』龍村修著 日貿出版社 2011年8月刊

誰でもできる簡単ケアで近視、老眼、ドライアイ、眼精疲労などの悩みを改善！ヨガの呼吸法やポーズに眼の運動を組み合わせた「眼ヨガ」でその人の持つ眼の自然回復力を引き出すことができます。セミナーの合間にちょっとした「眼ヨガ」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください！