

カイロプラクティック

のブックリスト

カイロプラクティックって怖くないよ

※資料は貸出中場合があります。

『首を整えると脳が体を治しだす』

島崎広彦著 アチーブメント出版 2015年4月刊

上部頸椎カイロプラクターの著者が、首を押すことで体の不調の原因を根本から取り除くことを目的に、「現代版カイロプラクティック」としてさまざまなプログラムを紹介しています。カラーの写真が多くあり、目で見てわかりやすい本です。

『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

カイロプラクティックは何かという基本的な理論から、「自宅でできるゆがみチェック10」といったセルフチェック法、実際の運動や施術までを幅広く解説しています。エクササイズのやり方がカラー写真で丁寧に紹介されており、参考になります。

『「スマホ症候群」に気をつけて！—ストレートネック、こり、痛み、しびれ…スマホ依存のカラダが危ない！！—』 木津直昭著 双葉社 2013年7月刊

今や生活に欠かせない存在となったスマホの使用により起きる体の変化を、カイロプラクターの著者が詳しく解説した本です。「スマホ肘」「スマホ肩」などの「スマホ症候群」症状に対する簡単な対策法が書かれており、実践しやすい内容になっています。

『人体の不思議 第1巻 支える、動く—骨・筋肉系—』

佐藤達夫監修 メディッシュ 2004年9月刊

人体の各部分の仕組みや様子を全5巻で紹介するシリーズの第1巻。骨や筋肉の様子を、標本の写真や実際に筋肉を動かしている人の写真などで見ることができます。筋骨格の動きを知るのに最適の1冊です。

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！



調布市立図書館公式
キャラクター じろ