

肩こり・腰痛予防 のブックリスト

肩こり・腰痛予防改善の体操&ストレッチ

※資料は貸出中の場合があります。

『図解入門よくわかる腰痛症の原因と治し方ー「痛み」と「治療」のメカニズムを図解で学ぶ!』 中尾浩之著 秀和システム 2016年9月刊

わかりやすい図で、腰痛の原因と治療が説明されています。難しい本はちょっとだけれど、きちんと知りたい方にお勧めです。

『肩こり、頭痛、腰痛をラクにする特効法 101ー慢性痛・万年こりを悪化させる前に!ー改訂新版』 主婦と生活社編 主婦と生活社 2014年4月刊

普段の生活で気をつけるとよいことから、体操、指圧、靴選びまで101の項目が並んでいます。

『「腰割り」で体が若返るー肩こり・腰痛・ひざ痛など体の不調を改善するお手軽体操』 白木仁著 SBクリエイティブ 2014年3月刊

「腰割り」って? この手軽な体操をためしてみませんか。ほかに、肩や腿のストレッチなども紹介されています。

『タオル1本でガンコな肩こり・腰痛を治す!ー「深層筋」逆ストレッチ健康法ー』 主婦と生活社編 主婦と生活社 2014年4月刊

全6章から構成されているうち、第1章では、ストレッチや骨格矯正だけではなく、筋肉の炎症をとることが重要であることが会話形式でわかりやすく紹介されています。第2章以降では、タオルを使った深層筋のストレッチ方法が多数掲載されています。

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!

