

呼吸・足裏・ふくらはぎのブックリスト

※資料は貸出中の場合があります

呼吸と足裏・ふくらはぎ♪意外な関係

『奇跡の呼吸カー心身がよみがえるトレーニング』有吉与志恵著 筑摩書房 2013年5月刊

身体を整える「コンディショニング」というトレーニング方法の中心は、呼吸を整えること。集中できる、力が入る、スッと寝つけて疲れが残らない。そんな理想の心身状態を目指す呼吸法を紹介しています。

『足のお悩み丸ごと解決！クリニック』日経ヘルス編 日経BP社 2012年1月刊

〇脚・むくみから、足裏のタコ・ガサガサ、巻き爪、外反母趾まで、足と足裏に関するあらゆる悩みについて、マッサージやエクササイズ、靴の選び方など、様々な対策法が紹介されています。写真や図が多く使われています。

『おうちでできるリフレクソロジー&フットケア』塩屋紹子監修 成美堂出版 2006年4月刊

足や手にある、反射区を刺激することで心や体のバランスを整える、リフレクソロジーについての本です。その基本レッスンと症状別・悩み別ケアに加えフットケアまで、自宅で簡単にできる方法を紹介しています。

『ふくらはぎケアマッサージでお悩み解決！』室谷良子指導 洋泉社 2011年3月刊

最近では「第二の心臓」ともよばれるふくらはぎ。この本では1日5分でできるふくらはぎケアマッサージと、病気&症状別のケアテクニックを紹介しています。マッサージに加え、ふくらはぎのツボ療法についても解説しています。

この他にも図書館にはたくさんの資料があります。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。

どうぞご利用ください！

