

# 耳ツボのブックリスト

痛くない！耳ツボで体質改善ダイエット

※資料は貸出中の場合があります。

『美に効くツボーNHKきれいの魔法 保存版ー』 柳本真弓著

NHK出版 2011年12月刊

顔のむくみ解消など美容に効果のあるツボと、肩こりや冷えなど女性がかかえやすい体の不調に効果のあるツボの他、ツボ刺激の効果を高めるストレッチも紹介しています。

『速効!簡単!手・耳・足のマッサージ』 三采文化著 加藤幸子日本語版監修

日東書院本社 2012.10刊

簡単・手軽なマッサージを51の症状別に紹介。イラスト図解で、ツボがすぐ見つかります。カバー裏に「美容・アンチエイジング・リラックス・禁煙に効くマッサージ」あり。

『いちばんわかりやすい東洋医学の基本講座』 佐藤弘監修 吉川信監修

成美堂出版 2013年1月刊

イラスト図解を多く用いながら、東洋医学の考え方を解説しています。東洋医学の基本や体の状態を知ること、ツボへの理解も深まります。かぜ、肩こりなどの症状別治療法も紹介しています。

『どんな人とも10秒でうちとけて話せる本』 金井英之著

あさ出版 2007年8月刊

初対面の人との会話が苦手な人でも、自信を持って話すためのポイントが、いっぱい載っています。会話が楽しくなるといいですね。

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50周年