

# むくみ解消のブックリスト

むくみスッキリ～30秒マッサージクレンジング♪

※資料は貸出中場合があります

『むくみを治す74のワザ+αーその手があったか！ 発言小町の知恵+医師のアドバイスー』 森田綾乃著 読売新聞大手小町編集部著 保健同人社 2010年12月刊

読売新聞社のサイト「大手小町」の人気掲示板「発言小町」の中の、むくみに悩む方の声を取り上げ、それぞれのむくみ対策や効果のあった方法などを紹介しています。発言に対する専門医の解説も掲載。

『高橋ミカ的美肌姫ーおうちでできる顔とからだのセルフエステー』 高橋ミカ著 主婦の友社 2006年6月刊

写真とわかりやすい説明で、顔とからだのマッサージ術を解説しています。洗顔、クレンジングなど毎日のお手入れから、肩こり、腰痛などのトラブルに威力を発揮する小技も紹介しています。

『シンプル手美容ー手だけでできる最強美顔メソッドー』 瀬戸口めぐみ著 文藝春秋 2011年8月刊

最強の美容ツール「手」を上手に使えば、マッサージばかりでなく、クレンジングなどの毎日のスキンケアでも大きな効果が期待できます。人気美容家がスキンケアメソッドを公開しています。

『顔や手足のむくみで悩む人にーあなたに合う漢方・ツボ治療ー』 石野尚吾監修 日本放送出版協会 2001年12月刊

顔や手足のむくみで悩む人に、ライフスタイルの改善、マッサージ、ツボ療法など、自分でできる対処法を、写真やイラストを交えてわかりやすく説明しています。しつこいむくみに効く漢方も併せて紹介します。

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！

