

セルフマッサージの ブックリスト

おうちでできるセルフマッサージ

※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

美容面に効果のあるツボと女性がかかえやすい体の不調に効果のあるツボをテーマごとにわかりやすく紹介しています。

『カラダ美人になる経絡リンパマッサージ&ツボ』 渡辺佳子著 学研パブリッシング 2013年7月刊

心と身体の不調を改善するために、ひとりで簡単にできる“経絡リンパマッサージとツボ押し”。リンパをながす方法やツボの位置を写真とイラストでわかりやすく紹介しています。

『魔法のツボ図鑑ーちょっとした不快症状からガンコな痛みまで きちんと押せる気持ちいい効く！ー』 邱淑恵監修 主婦の友社 2015年

チャート形式で、体の悩み、心の悩み、キレイの悩みからどこのツボを押せば効果があるのかをわかりやすく解説しています。

『図解自分でできるかんたんツボ療法ー東洋医学でやさしく治すー』

出野陽二著 技術評論社 2007年8月刊

第一部では、東洋医学の基本をやさしく解説しています。第2部では、風邪、頭痛、疲れ目、鼻炎、下痢、冷え性など、さまざまな病を治す東洋医学のツボ療法を部位別・症状別に紹介。

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！

