

セルフマッサージ のブックリスト

ご自宅で簡単に出来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7月刊

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。

『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で、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。

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！

