

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。

『顔層筋深部リンパマッサージー10年前の顔を取り戻す！ー』

中辻正著 青春出版社 2013年9月刊

肌の表面近くのリンパだけではなく、筋線維に働きかけるマッサージで顔の深い部分のリンパ液を流す方法を紹介します。1日15分のマッサージです。

『スプーン1本！小顔マッサージ』

小林ひろ美著 主婦と生活社 2008年9月刊

お家にあるスプーンで顔のマッサージができる！「小顔マッサージ」と「スプーンスキンケア」を主に紹介します。

『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！



調布市立図書館公式
キャラクター じろ