



「からだをほぐす」

に関する資料リスト

自然展示2 2024. 1. 17. 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
もみほぐし					
足ケア&マッサージ フィットセラピーによる効果的な足ケアでカラダを改善!	池田 明子／著	評言社	2023.6	492.7/イケ23/	0016362279
ひとりほぐし 肩こり便秘たるみむくみうつうつを自分の手でときほぐす!	崎田 ミナ／著	日経BP	2021.11	492.7/サキ21/	0015963119
神の手鍼灸師3分足指ほぐし 一生歩ける!痛みが消える!	本田 洋三／著	西東社	2020.11	492.7/ホン21/	0015392970
最高の1分足もみ パンパン足がすーっと蘇る!	和智 恵子／著	宝島社	2021.1	492.7/ワチ21/	0015719206
即効!耳ほぐし 1回1分もむだけで、不調をすっきり改善!	松岡 佳余子／著	河出書房新社	2022.10	492.75/マツ23/	0015517519
大丈夫なふりして生きてる人の体に効くこわばり筋ほぐし	今村 匡子／[著]	サンマーク出版	2023.8	492.79/イマ23/	0016544421
10秒でほぐす カラダが硬い人でもラクに柔らかくなる。きつくない、痛くない「シン柔軟法」	夏嶋 隆／著	アスコム	2023.4	498.3/ナツ23/	0016492621
ふくらはぎをもむと体の不調、痛みが消える 医師が考案の特効メソッド!		マキノ出版	2021.6	L492.7/フク22/	0015892979
全身の不調が消える!首こりほぐし 耳鳴り、めまい、頭痛、不眠を一掃!		マキノ出版	2022.3	L493.6/セン22/	0015952682
マッサージ・ツボ					
足・ふくらはぎのツボ地図大全 よくある不調がすっきりラクに!	五十嵐 康彦／著	河出書房新社	2022.3	492.7/イカ22/	0015486988
ツボぐりぐりストレッチ かたまった筋肉がゆるむ!	柴 雅仁／監修	ナツメ社	2020.7	492.7/シハ20/	0015324478
寝てもとれない疲れをとる神マッサージ	寺林 陽介／著	アスコム	2021.5	492.7/テラ21/	0015803323
1日3分!さするだけで免疫力が上がるリンパマッサージ	久 優子／監修	宝島社	2020.5	492.7/ヒサ20/	0015221542
子どものツボ押しマッサージ 心と体の症状に効くやさしいスキンシップ	鶴沼 宏樹／監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2020.3	492.75/ウメ20/	0015202443
ホントによく効くリンパとツボの本 “なんとなくの不調”を解消するセルフメンテ	加藤 雅俊／著	日本文芸社	2023.2	492.75/カト23/	0016278855
不調にすぐ効く顔つぼストレッチ	鈴木 康玄／著	産業編集センター	2020.1	492.75/スズ20/	0015122864
なんとなく疲れる・つらい・痛いを解消する「ツボ」図鑑 自律神経ひとりメンテ	柳本 真弓／監修	中央公論新社	2022.12	492.75/ヤナ22/	0016430886

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
ストレッチ					
腰痛がたちまち消える3秒ストレッチ	神田 良介／著	アチーブメント出版	2021.9	493.6/カン21/	0015846025
ひざの激痛が30秒?でよくなるひざ皿ストレッチ	渡辺 淳也／著	文響社	2022.3	494.77/ワタ22/	0015483571
7秒「逆」ストレッチ ダイエット、筋肉強化、腰痛・肩こりに効果絶大!	石部 伸之／著	PHP研究所	2021.3	498.3/イン21/	0015736887
つらい痛みや不調が消える家でできる超快適ストレッチ 整形外科医がすすめる	高平 尚伸／著	KADOKAWA	2021.3	498.3/効21/	0015787377
血管を強くする循環系ストレッチ	中野 ジェームズ修一／著	サンマーク出版	2023.7	498.3/ナカ23/	0016158594
いつでもどこでも不調をリセット!自律神経が整うゆる筋7秒ストレッチ 元MLBアスレティックトレーナーが教える	栗田 聡／監修	宝島社	2021.5	498.34/クリ21/	0015805898

運動・エクササイズ・ヨガ・体操					
長生き足体操 転倒予防の名医が教える	武藤 芳照／著	幻冬舎	2022.10	493.185/ムト23/	0015517527
30秒で耳の聞こえがよくなる「耳体操」 耳鳴、難聴、めまいを改善!	柴田 友里絵／著	PHP研究所	2022.1	496.6/シハ22/	0016040974
60代からの鎌田式ズボラ筋トレ 疲れない太らないボケない	鎌田 實／著	エクスナレッジ	2021.11	498.3/カマ21/	0015948474
血管をよみがえらせる長生き体操 東北大のリハビリ名医が教える宅トレ	上月 正博／著	マキノ出版	2021.4	498.3/コウ21/	0015787369
ゆがみをリセット!骨盤ほぐし体操	松岡 博子／監修	成美堂出版	2021.2	498.3/マツ21/	0015719263
「足指」の力 体の不調がスッと消える3分つま先立ち体操 腰痛・ひざ痛・頭痛から肩こり・慢性疲労まで	山田 真／著	コスモ21	2021.4	498.3/ヤマ21/	0015799109
ヨガを楽しむ教科書 Let's enjoy YOGA	綿本 彰／著	ナツメ社	2022.7	498.34/ワタ22/	0015502982
メンタル体操 1日5分で心も体も強くなる「すごい運動」	森本 稀哲／著	KADOKAWA	2021.6	498.39/モリ21/	0015864523

からだをほぐすDVD					
足首・膝・腰・手首・肩・首のケアとトレーニング術 いくつになっても元気な私!		K-essence(制作)	[2018.5]	V492/ア/	0200271567
押して元気にツボ体操 ロコモが気になる人にも	柳本 真弓／講師	NHKエンタープライズ	2013.12	V492/オ/	0200194652
背伸ばし体操 ねこ背は10秒で治る!身長が伸びる、やせる。	清水 真／出演	NATURAL HANDS/発売等	2014.6	V498/セ/	0200236768
ペルビス エクササイズ たった5分で骨盤を整え、8つの悩みを解消する骨盤エクササイズ	岡橋 優子／監修,指導		[2018.9]	V498/ヘ/	0200251395
介護に活かすNATSUKI脳科学ストレッチ 肩と腰と膝の痛みを取り除く	NATSUKI／出演	エルディ	2017.4	V781/カ/	0200246700
パーフェクト・ストレッチ100 あらゆるスポーツ・体幹にきく	青山 剛／出演,監修	デンシティ	[2013.10]	V781/ハ/	0200195931

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。自然科学班