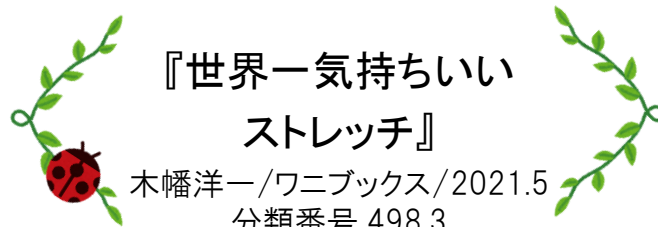


食事

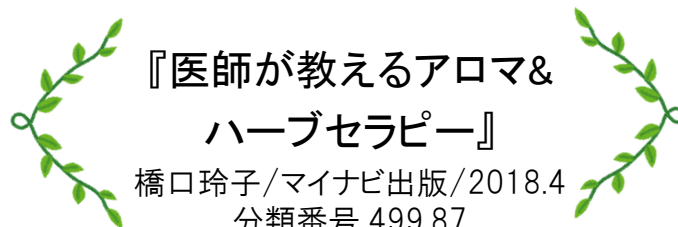
書名	著者	
出版社	出版年	分類番号
ちょっと不調を感じたときの スープとドリンク	石澤清美／著	
誠文堂新光社	2018.12	596
イタリア薬膳ごはん	中村浩子／著 新田玲子／著	
講談社	2020.12	498.583
体とココロが喜ぶ ごほうび漢方	田中友也／著	
主婦の友社	2021.4	495
快眠ごはん	坪田聡／著 大石寿子／料理監修	
海竜社	2020.5	498.36
体をおいしくととのえる! 食べる漢方	櫻井大典／監修	
マガジンハウス	2019.6	490.9
体に効! アーユルヴェーダ・カフェ	上馬場和夫／著 香取薫／料理	
主婦の友社	2019.12	498.583
漢方のプロが教える 最高の体調をつくる食事術	山本竜隆／著 石部晃子／著	
アスコム	2020.7	498.583
心と体のもやもやが スーッと消える食事術	工藤孝文／著	
文藝春秋	2019.12	498.583



『世界一気持ちいい ストレッチ』

木幡洋一/ワニブックス/2021.5
分類番号 498.3

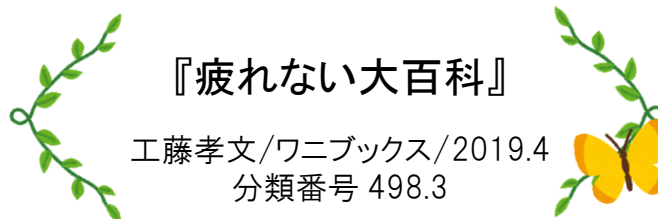
痛くなく気持ちのいいストレッチを追求した本です。
実践的なストレッチ方法が部位別・シーン別・悩み
別にわかりやすくまとまっています。
写真の掲載も多く、新書サイズで読みやすいです。



『医師が教えるアロマ& ハーブセラピー』

橋口玲子/マイナビ出版/2018.4
分類番号 499.87

心と体に働きかけて不調を改善してくれるハーブや精
油の特徴と効果が細かく載っています。ハーブティー
やアロマで楽しく無理なくセルフケアしましょう。



『疲れない大百科』

工藤孝文/ワニブックス/2019.4
分類番号 498.3

忙しい女性でも、すぐに実践できる気力・体力をアッ
プする方法が載っています。項目別にまとまっている
ので自分にあった疲れない方法を探しやすくなっ
ています。



リフレッシュ

令和4年2月一般企画展示
ブックリスト

多摩市立図書館

ストレッチ、ヨガなど

書名	著者	出版社	出版年	分類番号
あなたに効く15秒ストレッチ	水野安祥／著 坂本忠弘／監修	マイナビ出版	2020.5	498.3
歩く力	松村卓／著	文藝春秋	2020.5	498.35
10秒ゆるみストレッチ	柴雅仁／著	主婦の友インフォス	2019.11	498.3
椅子に座って、いつでもできる着席ヨーガ	赤根彰子／著	KADOKAWA	2019.5	498.34
20秒で疲れ・こりが消えるヨガストレッチ	koyumi／著	KADOKAWA	2018.8	498.3
精神科医が教えるシニアのためのゆるっと感情ストレッチ	保坂隆／著	祥伝社	2018.11	498.39
うつぶせ1分で健康になる	乾亮介／著 岡田欣之／監修 岡田真理子／監修	ダイヤモンド社	2019.6	498.3
「オンラインストレス」不調は自分で治せる	笠原章弘／著	彩流社	2021.6	498.3
肩・首・腰・頭デスクワーカーの痛み全部とれる	遠藤健司／著	かんき出版	2020.7	498.3
逃げヨガ	Tadahiko／著 鳥居りんこ／取材・文	双葉社	2021.1	498.34
疲労回復ストレッチ	小林邦之／監修	成美堂出版	2019.3	498.3
心も体もラク～になる宇宙一ゆる～いヨガ	PICO／著	光文社	2018.1	498.34

そのほか

書名	著者	出版社	出版年	分類番号
1日誰とも話さなくても大丈夫	鹿目将至／著 鳥居りんこ／取材・文	双葉社	2020.7	498.39
自律神経の名医が教えるココロとカラダの疲れとり大全	小林弘幸／著	SBクリエイティブ	2021.2	498.3
会社では教えてもらえない集中力がある人のストレス管理のキホン	川野泰周／著	すばる舎	2019.5	498.39
からだところを整える	田中のり子／編著	エクスナレッジ	2020.1	495
おうちメンタルケア入門	ベスリクリニック／監修	主婦の友社	2021.11	498.39
敏感すぎる人のいつものしんどい疲れがすーっとラクになる本	長沼睦雄／著	永岡書店	2021.3	493.79
すべての不調は足裏を見ればわかる！	鈴木きよみ／著	ワン・パブリッシング	2021.8	492.7
ビジネスパーソンのための低気圧不調に打ち勝つ12の習慣	佐藤純／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2021.6	498.41
人生が「楽」になる達人サウナ術	大久保徹／編・著	Pヴァイン	2018.10	498.37
「楽しむ力」が心の免疫力を高める	和田秀樹／著	新講社	2019.12	498.39
おうちストレスをためない習慣	杉岡充爾／著	クロスメディア・パブリッシング	2021.10	498.3