

ミニ展示 「レッツ健康ライフ!」 図書リスト

展示期間: 令和3年6月1日(火)～令和3年6月30日(水)

■梅雨対策

No.	資料番号	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
1	0114978398	季節、気候、気象を味方にする生き方	石川/勝敏 著	産学社	2013.6	498.4/1013
2	0115538969	低気圧女子の処方せん	小越/久美 著	セブン&アイ出版	2017.9	498.4/4017
3	0115587073	「低気圧頭痛」は治せる!	佐藤/純 著	飛鳥新社	2017.10	498.4/4017
4	0115317612	その症状は天気の子のせいかもしれません	福永/篤志 著	医道の日本社	2015.10	498.4/7015
5	0115460685	あなたの人生を変える雨の日の過ごし方	美野田/啓二 著	文響社	2017.5	498.4/3017
6	0115276354	その痛みやモヤモヤは「気象病」が原因だった	渡邊/章範 著	青春出版社	2015.7	498.4/7015

■健康・ストレッチ

No.	資料番号	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
7	0115505950	とっってもかんたん ながらロコモ体操	千葉/直樹 著	金園社	2017.7	493.6/4017
8	0115434573	つらい肩のこりと痛みがみるみるとれる	筒井/廣明 著	技術評論社	2017.1	493.6/7017
9	0115118598	どこでも腰痛体操	銅冶/英雄 著	楓書店	2014.4	493.6/1014
10	0115717035	脳科学者が教えるやっかいな脳のクセをリセットする朝5分の呼吸法	有田/秀穂 著	綜合法令出版	2019.5	498.3/7019
11	0115730772	椅子に座って、いつでもできる着席ヨガ	赤根/彰子 著	KADOKAWA	2019.5	498.3/7019
12	0115406258	すこやかヨガ	いとう/あつこ 著	日貿出版社	2016.10	498.3/1016
13	0115836348	不調が消え去る脳バランス体操	石井/克昇 著	KADOKAWA	2020.4	498.3/1020
14	0115368243	簡単プチヨガ		柊出版社	2016.6	498.3/1016
15	0115533937	脳と体がよみがえる!リズム深呼吸	北/一郎 著	山と溪谷社	2017.10	498.3/4017
16	0114855885	50歳からはじめるヨガ&ピラティスの教科書	中村/尚人 監修	滋慶出版/土屋書店	2012.6	498.3/3012
17	0115258592	まずは、からだを整える		主婦と生活社	2015.6	498.3/3015
18	0115272304	1日3分!指体操で元気な脳になる!	白澤/卓二 著	学研パブリッシング	2015.9	498.3/3015
19	0115665861	疲労回復ストレッチ	小林/邦之 監修	成美堂出版	2019.3	498.3/4019

20	0115270050	脳ストレスが消える!セロトニン&オキシトシン生活	有田/秀穂 監修	宝島社	2015.2	498.3/㊦015
21	0115758864	60歳からはじめる「のどピコ体操」	高牧/康 著	PHP研究所	2019.7	498.3/㊦019
22	0115797920	10歳若くなる声トレ・のどトレ・歌トレ	玉澤/明人 著	法研	2019.10	498.3/㊦019
23	0115545246	歩くだけでやせる!通勤ヨガ ヨガウォーク	辻/良史 著	山と溪谷社	2018.2	498.3/㊦018
24	0115688756	「しつこい疲れ」がスッキリ消えるすごい!休息術	中根/一 著	PHP研究所	2018.8	498.3/㊦018
25	0115660623	医師がすすめる「おふとんヨガ」	橋本/和哉 著	マキノ出版	2017.12	498.3/㊦017
26	0115812588	新聞紙体操	林/泰史 著	ワニブックス	2020.2	498.3/㊦020
27	0115584906	心も体もラク~になる宇宙一ゆる~いヨガ	PICO 著	光文社	2018.1	498.3/㊦018
28	0115829871	首・肩・腰・ひざ痛くないカラダの使いかた	宮本/晋次 著	学研プラス	2020.4	498.3/㊦020
29	0115616021	やわらかせなか	山本/たか子 著	ポプラ社	2018.2	498.3/㊦018
30	0115300584	足を温めると健康になる	吉田/佳代 著	あさ出版	2015.11	498.3/㊦015
31	0115498859	医師・専門家が教える家庭でできる元気のコツ大全	読売新聞医療部 著	PHPエディターズ・グループ	2017.9	498.3/㊦017
32	0115364879	ヒモトレ	小関/勲 著	日貿出版社	2016.6	780.7/㊦016
33	0115677809	JAL健康管理部本気の!ラジオ体操講座	日本航空株式会社 協力	KADOKAWA	2019.2	781.4/㊦019
34	0115509309	国生体操	国生/さゆり 著	トランスワールドジャパン	2017.9	781.4/㊦017
35	0115460669	どんなに体が硬くても背中でギュッと握手できるようになる肩甲骨ストレッチ	中里/賢一 監修	新星出版社	2017.6	781.4/㊦017
36	0115522575	リンパを整えてキレイになるやさしいストレッチ	原田/優子 監修	成美堂出版	2016.7	781.4/㊦016
37	0115768772	超ラジオ体操	谷本/道哉 著	扶桑社	2019.9	781.4/㊦019
38	0115848962	12歳までの最強ストレッチ	谷/けいじ 著	徳間書店	2020.3	781.4/㊦020
39	0115643017	カチコチ体が10秒でみるみるやわらかくなるストレッチ	永井/峻 著	高橋書店	2017.8	781.4/㊦017
40	0115736498	30秒おしり歩き骨盤リセット	溝口/葉子 著	三笠書房	2019.7	781.4/㊦019

このリストは令和3年6月1日現在、鹿児島県立図書館に所蔵している図書の中から選んで作成したものです(すべて貸出できます)。また、このリストに掲載されている図書以外にも、テーマに関連する図書があります。どうぞ御利用ください。