



「温活」

に関する資料リスト

2020. 12. 22 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
冷え症改善					
冷えとりスタイルブック	アマミヤ アンナ ／編集	エムエム・ブックス	2019.10	493.14/アマ20/	0015228588
冷えとりの専門医が教える病気を防ぐカラダの温め方	川嶋 朗／監修	日東書院本社	2020.7	493.14/カ720/	0015530124
免疫力が高まるシンプルな暮らし 体と心が温まる冷えとり習慣のすすめ	進藤 幸恵／著	徳間書店	2020.6	493.14/シン20/	0015339716
自分で治す冷え症	田中 美津／著	マガジンハウス	2017.11	493.14/タ17/	0014270664
冷え症・貧血・低血圧	南雲 久美子／監修	主婦の友社	2015.3	493.14/ナク15/	0012847810
冷え症を治す! 女性の悩みにやさしい漢方	原田 智浩／著	現代書林	2015.2	493.14/ハラ15/	0012839411
からだのスーッと楽になる全身ケア 1回1分でポカポカ	室谷 良子／著	メトロポリタンプレス	2016.5	493.14/ムロ16/	0013573373
死ぬまで元気でいたければとにかく内臓を温めなさい	山口 勝利／著	アスコム	2018.2	493.14/ヤマ18/	0014344311
オトナ女子のための“ホッ”と冷えとり手帖 体をあたためるコトこそ、美への近道	渡邊 賀子／著	主婦の友インフォス	2017.8	493.14/ワタ17/	0013922430
根拠に基づく冷え症ケア	中村 幸代／著	日本看護協会出版会	2019.2	495.5/ナカ19/	0014840672
ツボ押し・マッサージ					
手・足・頭のツボ地図大全	五十嵐 康彦／著	河出書房新社	2020.7	492.75/イカ20/	0015369101
すごい血流術! ソフトな押圧で、血めぐリアップ	大杉 幸毅／著	パルコエンタテインメント事業部	2017.8	492.75/オオ17/	0013934906
こころとカラダが最高にゆるむいやしのツボ生活	斎藤 充博／著	永岡書店	2018.10	492.75/サイ18/	0014793558
自分で押せてすぐに効く! 手ツボ・足ツボ	包 強／著	池田書店	2017.10	492.75/ホウ17/	0014128573
手もみ力 押すたびにぽかぽか健康	松岡 佳余子／著	ワニブックス	2014.12	492.75/マツ15/	0012942926
「究極のツボ」を刺激すると健康になる	了徳寺 健二／著	アスコム	2015.12	492.75/リヨ16/	0013455522
はじめての経絡リンパマッサージ セルフケア完全版	渡辺 佳子／著	西東社	2015.4	492.75/ワタ15/	0012858015

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
入浴・温泉					
血管年齢が若返る「炭酸浴」	川原 弘久／著	幻冬舎メディア アコンサル ティング	2015.11	498.37/カ716/	0013377577
医者が教える小林式お風呂健康法	小林 弘幸／著	ダイヤモンド 社	2019.11	498.37/コハ19/	0015105257
体温を1℃!上げなさい「重炭酸温浴法」で免疫力を高めて万病を防ぐ!	小星 重治／著	自由国民社	2020.4	498.37/コホ20/	0015356751
強運になるお風呂習慣	小山 竜央／著	宝島社	2014.12	498.37/コヤ15/	0012963229
重炭酸温浴はなぜ身体にいいのか 血流を良くし「健康」を取り戻す!	斎藤 一郎／著	アーク出版	2020.1	498.37/サイ20/	0015191224
最高の入浴法 お風呂研究20年、3万人を調査した医者が考案	早坂 信哉／著	大和書房	2018.12	498.37/ハヤ18/	0014774871
温泉の秘密	飯島 裕一／ [著]	海鳴社	2017.2	492.54/イ117/	0013882055
医者が教える最強の温泉習慣	一石 英一郎／ 著	扶桑社	2018.6	492.54/イチ18/	0014460463
温泉はなぜ体にいいのか	松田 忠徳／著	平凡社	2016.11	492.54/マツ16/	0013756176
温泉を真に楽しむ教科書	矢野 一行／著	東京図書出版	2019.12	492.54/ヤノ20/	0014653539
からだを温める食事					
腸を温める食べ物・食べ方	松生 恒夫／著	青春出版社	2020.2	493.46/マツ20/	0015169907
「あったか体質」になる冷え取り健康法	石原 結實／著	ロングセラーズ	2014.12	498.583/イシ15/	0012715892
いつもの飲み物にちょい足しするだけ!薬膳ドリンク 温めもデトックスも	小林 香里／著	河出書房新社	2015.11	498.583/コハ16/	0013377676
血めぐり薬膳	坂井 美穂／著	エイアンドエフ	2017.11	498.583/サカ17/	0014133979
冷え冷えガールのぽかぽかレシピ	深町 公美子／ 著	主婦の友社	2012.12	498.583/フカ13/	0011614203
血流改善					
痛みと不調がなくなる血流コントロール	落合 壮一郎／ 著	大和書房	2017.3	490.9/オチ17/	0013952791
血流がすべて整う暮らし方	堀江 昭佳／著	サンマーク出版	2019.11	490.9/ホリ19/	0015103427
血管の専門医が教える『血流』をよくする最高の習慣	梅津 拓史／著	総合法令出版	2020.2	493.24/ウメ20/	0015169782
血流を増やせば健康になる 体のすみずみまでたっぷり血液が行きわたる健康法	了徳寺 健二／ 著	アスコム	2018.3	492.75/リヨ18/	0014254338
病気を治す血流ヨガ	今井 まお／著	河出書房新社	2019.1	498.3/イマ19/	0014795785
すべての健康は「よどまない血流」から	小林 弘幸／著	光文社	2020.1	B498.3/コハ20/	0015223449