

ココロとからだのサプリ

～毎日、がんばっているあなたへ…こころもからだもリフレッシュ～

女性のカラダとココロの「不調」を治す 44 の養生訓

若林 理砂著
原書房
2015.11 <495>

肌荒れしない、疲れをこじらせない、むくまない、太らない、オカルト子宮教に脅かされない…。予約のとれない鍼灸師による女性の美と健康を守る養生法を大公開! 女性のカラダとココロの悩みを解決します。

オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全

小池 弘人監修
サンクチュアリ出版
2015.11 <498.3>

薬を手放せない頭痛、治りにくい肌荒れ、カチカチの肩こり、寝てもとれないダルさ…。ちょっとした不調を抱えながらも、毎日がんばっている女性のために、カラダを整えるコツを106個紹介します。

働く女性のための「こころのサプリメント」

ピースマインド編
マガジンハウス
2007.2 <146.8>

仕事、恋愛、結婚、人間関係-。疲れた。もういや! 大丈夫、出口はある。心理カウンセラー陣が、20～40代の相談ケースをベースに答えた誌上カウンセリング。『日本経済新聞』の連載コラムをもとに再編集。

シャワーお灸

白神 典明著
自由国民社
2015.10 <492.5>

毎日のシャワーで、冷えは手軽に解消できる。血流が悪いために冷えて体調を崩したり、血行不良によって体のリズムが乱れ、原因不明の不調や不眠に悩む人に向けて、シャワーのお湯を使った温熱療法「シャワーお灸」を紹介。

- からだの調子を整えるおいしい野菜スープ 金丸 絵里加著 : ナツメ社 <498.5>
- アフター更年期からの不調を治す 50 の習慣 浜中 聡子著 : 主婦の友社 <495>
- 40 歳からの女性のからだど気持ちの不安をなくす本 吉野 一枝著 : 永岡書店 <495.1>
- 高橋ミカの日めくりリンパマッサージ 高橋 ミカ著, 今井 理恵医療監修 : 集英社 <492.7>
- 心の疲れとストレスをたちどころに消し去る即効ブック 主婦の友社編 : 主婦の友社 <498.3>
- 心と体の不調をなくす 40 歳からの女性ホルモンケア 相良 洋子監修 : 家の光協会 <495>
- ちょっと具合のよくないときの体操 清水 聖志人監修, 石川 みずえ監修 : 日東書院本社 <498.3>
- まずは、からだを整える : 主婦と生活社 <498.3>

情報ライブラリー ご利用案内

◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。
くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL 017-732-1024 FAX 017-732-1073
利用時間 9:00～19:00 (日曜・祝日は17:00まで) *休館日 水曜日・年末年始・図書整理日

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。