

講座名 リンパの滞りを改善して、 むくみとサヨナラ！！



～日野市立図書館ブックリスト～

「ふれるだけリンパケアで病気を防ぐ！」

マガジンハウス 2016.8

ムック本なので写真も文字も大きくて分かりやすいです。

「1分ふれるだけどこでも簡単にできる、とあってこれなら始められそう！」と思わせてくれる1冊です。

「10秒リンパストレッチ

不調が治って気持ちいい！」

加藤 雅俊／著

WAVE 出版 2017.6

こちらの本はさすったり、マッサージを行うのではなく、ストレッチによって筋肉をのばすことでリンパを活性化させる方法を紹介しています。

10秒とありますが、「とにかくできるところから始めよう、ということで5秒からでも1回からでもという優しい本です。

「人生が変わる経絡リンパマッサージ」

渡辺 佳子／著

主婦の友社 2015.9

上の2冊よりは少し難易度が上がり、西洋医学の「リンパ」と東洋医学の「経絡」の両方から体の不調にアプローチしていくマッサージ方法を紹介しています。

とはいってもマッサージ方法は写真付きで分かりやすいです。

＊こちらの本は録音図書にもなっているので活字の本を読むのが困難な方でもお読みいただく方法があります。ご利用を希望される方はご相談ください。

「リンパのふしぎ

未病の仕組みを解き明かす」

大橋 俊夫／著

筑摩書房 2021.8

日本リンパ学会理事長が研究成果を踏まえながら「リンパ」についての最新情報を紹介してくれている本です。

著者によれば、リンパの流れは血液の流れと相まって、からだのあらゆる病気に関係していると言っても過言ではないそうで、研究の発展が見られれば「未病」にもつながっていくという希望も感じさせてくれます。



＊こちら以外にも参考になる資料があります。ぜひ日野市立図書館へお越しください！