

【講座名】

AI姿勢診断：

自分の姿勢を

客観的に見てみよう！



～日野市立図書館ブックリスト～

「福辻式!丸まった背中を自分ですっと伸ばす本」

福辻 鋭記／監修 宝島社 2021.12

丸まった背中から起きる様々な不調…。改善のためのストレッチ方法が豊富な写真でわかりやすく紹介されています。

「姿勢がいい子はぐんぐん伸びる!」

碓田 拓磨／著 ナツメ社 2018.8

姿勢がよいのはいいことだ…とはわかっているけれど、なかなか改善できないのがホンネだと思います。まずは、この本に記載されている姿勢チェックから始めてみませんか。

「肩を回せばねこ背は治る! 21 世紀型ねこ背を撃退する特効体操」

花谷 博幸／著, 高木 智司／監修 マキノ出版 2019.8

簡単にチェックできる自分のねこ背タイプを踏まえたセルフケアについて記載されています。巻末にねこ背の治療に定評のある治療院リストが掲載されています。

*この他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！

