

講座名 女性の冷え 腰痛に貼ってサポート

～日野市立図書館ブックリスト～



『新・自分で治す「冷え性」』 田中美津／著 マガジンハウス 2004.8

女性向けに書かれた本ですが、男性が読んで日常生活を見直す良い機会になると思います。生活の冷え度チェック、症状別冷え度チェックと章立てされており、目次からご自身に合う箇所だけを読むこともできます。特に最終章に書かれている「食事」「呼吸」「動くこと」「想念(考えやイメージ)」を行うだけでも、体が変わってくるのではないかと思います。

『やせる！冷えとり習慣 66』 川嶋 朗／著 講談社 2010.2

体を温めると酵素が活発になり、食べても太りづらくなる！お金もかからないとなれば試してみる価値はあります。

普段の食生活、服装、運動、考え方…。習慣をほんの少し変えるだけで、体重が減り、美肌が復活し、腰痛・肩こりは改善されます。体を温めて、健康的にやせてみませんか。

『あたため美人の冷えとり book カンタンアイディア 73』

渡邊 賀子／著 日本文芸社 2012.8

「冷えは治らないと」と、あきらめていませんか？

女性は仕事に家事、育児がある人もいるかもしれない。男性も手伝うようになってきたとはいえ体が疲れてしまう要素はとて多いです。冷えと疲れの関係は密接しています。体質もあるかもしれませんが。直していくのは一見難しく見えますが、日常生活で3つのポイントを押さえればよくなっていきます。

改善方法のポイントを楽しく取り込んで

「冷え」とサヨナラしてしまいましょう。

