

作成日:2023年10月23日

## 2023年11月のテーマ「肩・腰・ひざ」

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日
足首を回すだけで9割の痛みは治る！	岩間 良充／著	講談社	492.7	2013年7月
1分でスッキリ！自力整体	夏嶋 隆／監修	宝島社	492.7	2016年6月
体の「ねじれ」を戻すと、痛みとしびれが消えていく	横山莊五／著	東京:主婦と生活社	492.7	2016年10月
1日1分！「根幹バランス体操」で腰・肩・膝の痛みがすーっと消える	橋口 保二／著	徳間書店	493.6	2016年8月
肩こり・腰痛・膝痛がたちまち消える！筋膜リセット	磯崎 文雄／著	青春出版社	493.6	2016年1月
腰・肩・ひざは「ねじって」治す	山内 英雄／著	中央公論新社	493.6	2014年6月
腰・肩・ひざは「ふたりに」治す	山内 英雄／著	中央公論新社	493.6	2015年9月
五十肩はこう治す！	高林 孝光／著	自由国民社	493.6	2013年7月
その腰痛は治る！	金岡恒治／著	東京:河出書房新社	493.6	2016年9月
5秒キープ！痛みとりストレッチ	宗田 大／著	青春出版社	494.7	2016年9月
首・肩・腰・膝の痛みが驚くほど簡単によくなる関節包内矯正セルフケア	廣田 加津子／著	東京:現代書林	494.77	2018年10月
痛くない体の作り方	若林 理砂／著	光文社	498.3	2015年9月
目・肩・腰に効く完全版指ヨガ	吉地 恵／監修	主婦の友社	498.3	2015年10月
大人のタオルストレッチ	野口 克彦／監修	主婦の友社	781.4	2013年12月
ツボぐりぐりストレッチ	柴 雅仁／監修	東京:ナツメ社	781.4	2020年7月
みんなのストレッチ	フィジカルトレーナー協会／著	東京:講談社	781.4	2018年12月
世界一やさしいトリガーポイントの探し方・押し方	大谷 素明／著	東京:エクスマレッジ	491.3 材	2020年1月
痛み、疲れは「動いて」消す！人体力学	井本 邦昭／著	東京:青春出版社	492.7 任	2020年2月
足の骨キワをほぐせば、足腰の痛みが消える	権正 広幸／著	東京:主婦の友社	492.7 ㄐ	2019年4月
腰痛・肩こり・ひざ痛にサヨナラ！30秒ストレッチ	迫田 和也／〔著〕	東京:開発社	492.7 ㄎ	2020年4月
秒速で体が柔らかくなる5秒筋膜ゆらし	成田 崇矢／著	川崎:冬樹舎	492.7 ㄎ	2022年6月
痛みとりストレッチ	宗田 大／著	青春出版社	493.6 ㄎ	2011年8月
骨と筋肉が若返る食べ方	大友 通明／著	東京:青春出版社	494.7 材	2018年9月
ひざ痛になりたくなければ、お食べなさい	小田 真規子／著	東京:扶桑社	494.7 ㄎ	2019年12月

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日
肩・腰・膝痛みのしくみ	高子 大樹／著	東京:自由国民社	494.7 効	2017年6月
驚くほど腰がよくなる!たった10秒の「腰トレ」	滝澤 幸一／著	東京:SBクリエイティブ	494.7 舛	2018年4月
腰の痛み、ひざの痛みが消える!	竹末 弘実／著	東京:ソレイユ出版	494.7 夕	2017年11月
腰痛は歩いて治す	谷川 浩隆／著	東京:講談社	494.7 夕	2019年12月
肩こり、ひざの痛みはお尻ぐるぐるで消える!	早川 祐平／著	東京:主婦の友社	494.7 夕	2019年12月
7つの秘訣で膝痛解消!	松原 秀樹／著	東京:BABジャパン	494.7 マ	2017年9月
上を向けば、肩こりは治せる!	吉原 潔／共著	東京:エイ出版社	494.7 夕	2018年9月
肩・腰・ひざの痛みに効くアキレス腱のばし	池村 聡文／著	東京:主婦の友社	494.77 夕	2017年12月
女はいつも、どっかが痛い	やまざき あつこ／著	東京:小学館	495 ヤ	2022年3月
肩こり、腰痛、楽になる～スキマ体操大全	金森 晃平／著	東京:KADOKAWA	498.3 舛	2020年5月
1日7秒手を伸ばしなさい	高林 孝光／著	東京:ダイヤモンド社	498.3 効	2020年12月
健康!いきいき長生きとともかんたんながらロコモ体操	千葉 直樹／著	東京:金園社	498.3 舛	2017年7月
足・腰・ひざの痛みが消えるゆるかかと歩き	中島 武志／著	東京:あさ出版	498.3 舛	2019年9月
腰・ひざ・首・肩が痛いならまずはねこ背を治しなさい	福辻 鋭記／著	東京:KADOKAWA	498.3 舛	2019年11月
首・肩・腰・ひざ痛くないカラダの使いかた	宮本 晋次／著	東京:学研プラス	498.3 ミ	2020年4月
ひざ・腰・肩が楽になる一生健康7秒体操	湯浅 景元／著	角川ISSコミュニケーションズ	498.3 17	2009年3月
図解でわかる体幹を鍛えると「おなかが出ない」「腰痛にならない」	中野 ジェームズ修一／著	東京:大和書房	780.7 舛	2019年8月
たった1分で首・肩・腰がスーッと楽になるすごい体伸ばし	柿澤 健太郎／著	東京:彩図社	781.4 舛	2022年2月
座り仕事の疲れがぜんぶとれるコリほぐしストレッチ	なあさん／著	東京:ダイヤモンド社	781.4 ナ	2020年6月
なあさんの1分極伸びストレッチ	なあさん／著	東京:大和書房	781.4 ナ	2019年11月
足指のばしで腰もヒザも肩・首も痛みが消えた!	今井 一彰／著	東京:河出書房新社	B498.3 17	2019年11月
ズボラでもラクラク!腰痛・首こり・ひざ痛は99%自分で治せる	酒井 慎太郎／著	東京:三笠書房	B498.3 舛	2018年11月