

作成日:2024年7月22日

## 2024年8月のテーマ「足・脚」

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月
“歩く力”を落とさない！新しい「足」のトリセツ	下北沢病院医師団／著	[東京]:日経BP	491.1	2020年12月
1日3分！足首まわしで下半身がみるみるやせる	久 優子／著	PHP研究所	492.7	2014年9月
美脚のしくみ	南 雅子／著	青春出版社	492.7	2016年8月
ひざ痛引いた！歩けた！こむら返り・足裏しびれ・不眠・頻尿1分でよくなるマル新健康法タオルこすり		東京:わかさ出版	492.7	2019年12月
O脚は治る！	笠原 巖／著	さくら舎	492.7	2012年11月
「足もみ」で健康になる100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	492.7	2016年8月
下肢静脈瘤	広川 雅之／監修	東京:講談社	493.2	2017年5月
下肢静脈瘤・むくみは自分で治せる！	岩井武尚／著	東京:学研プラス	493.2	2016年12月
こむら返りが消えた！最強筋肉ほぐし	出沢 明／監修	東京:宝島社	493.6	2020年7月
こむら返りを自力で予防・撃退する	出沢 明／監修	東京:扶桑社	493.6	2020年2月
こむら返り克服！整形外科専門医が教える最新最強ふくらはぎ強化大全	出沢 明／総監修	[東京]:わかさ出版	493.6	2020年4月
下肢静脈瘤		東京:文響社	494.2	2021年3月
足の悩み		東京:マキノ出版	494.6	2020年5月
外反母趾整形外科の名医が教える新セルフケア最新最強1分療法大全	わかさ出版／編集	[東京]:わかさ出版	494.7	2020年5月
足裏のしびれ・痛みの原因も治し方もわかるセルフケア大全		東京:わかさ出版	494.7	2020年2月
ひざの激痛を自力で治す最強療法		マキノ出版	494.7	2014年11月
外反母趾は今すぐ治す！	笠原 巖／著	自由国民社	494.7	2013年6月
外反母趾もラクになる！「足アーチ」のつくり方	桑原 靖／著	セブン&アイ出版	494.7	2016年8月
足の痛み・しびれ・はれ・変形自力でよくなる！名医が教える最新1分体操大全		東京:文響社	494.7	2022年4月
実践！介護フットケア	西田 壽代／監修	東京:講談社	494.8	2021年3月
長生きしたいなら、足の爪は切らずに削りなさい	中村 光夫／共著	東邦出版	494.8	2015年1月

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月
健康寿命をのばす足のケアと正しい歩き方	山岸 茂則／監修	東京:成美堂出版	494.8	2023年5月
足ゆび力	石井 紘人／著	ガイドワークス	498.3	2015年12月
足もとのおしゃれとケア	COMODO編集部／編	技術評論社	589.2	2011年11月
忙しい女性のための足の悩みまるごと解決バイブル	日経ヘルス／編	日経BP社	595.0	2015年6月
足と脚の悩みを解決！	日経ヘルス／編	日経BP社	595	2014年9月
ヒトの足	水野 祥太郎／著	大阪:創元社	491.1 ミ	2020年10月
足・ふくらはぎのツボ地図大全	五十嵐 康彦／著	東京:河出書房新社	492.7 叻	2022年3月
自分でできる手ツボ・足ツボ！	浜口 ひさ子／著	東京:幻冬舎メディアコンサルティング	492.7 ハ	2022年4月
すごい足指まわし	YUKARI／著	東京:永岡書店	492.7 叻	2017年10月
最高の1分足もみ	和智 恵子／著	東京:宝島社	492.7 冴	2021年1月
足から体を癒す	森田 真理／著	ブルーロータスパブリッシング	492.75 刊	2012年11月
下肢静脈瘤は自分で治せる	広川 雅之／著	マキノ出版	493.2 ヒ	2015年3月
こむら返りは食事で治せる！	市橋 研一／著	東京:マキノ出版	493.6 仔	2020年4月
こむら返り自力で克服！名医が教える最新1分体操大全	出沢 明／著	東京:文響社	493.6 冴	2022年6月
ひざの痛みは自分で治せる	松原 英多／著	東京:ロングセラーズ	493.6 マ	2018年5月
外反母趾は包帯で治せる	青木 孝文／著	東京:マキノ出版	494.7 冴	2020年7月
自分で治す！外反母趾	笠原 巖／著	東京:自由国民社	494.7 冊	2019年10月
放っておくと怖い「足の痛みと不調」を治す本	桑原 靖／著	宝島社	494.7 匂	2016年5月
ひざ痛を治したければ筋肉をはがしなさい	平野 薫／著	東京:マキノ出版	494.7 ヒ	2020年1月
足力	阿久根 英昭／著	スキージャーナル	494.77 ア	2005年1月
ひざ痛は1分で消える！	高子 大樹／著	東京:マキノ出版	494.77 叻	2021年11月
長生き1分片足立ち	伊賀瀬 道也／著	東京:文響社	498.3 叻	2021年3月
1日1分で痛みが消える！足の甲のばし	伊藤 勇矢／著	東京:マキノ出版	498.3 什	2020年12月

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月
「心の冷え」は3点足裏アーチで消える！	植屋 浩幸／著	東京:みらいパブリッシング	498.3 ㊦	2019年1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	498.35 ㊦	2019年9月
バスタオルウォーキング	古屋 達司／著	東京:あさ出版	498.35 ㊦	2020年1月
人生がキラめく靴選び	森 千秋／著	東京:河出書房新社	589.2 ㊦	2021年4月
美脚思考	吉永桃子／著	東京:ミライカナイ	595 ㊦	2017年2月
整体師が考案した骨から美脚ストレッチ	渡邊 潤一／著	東京:KADOKAWA	595 ㊦	2019年3月
もむだけ美脚ダイエット	田辺 智美／著	東京:産業編集センター	595.6 ㊦	2019年6月
かしこい子が育つ足うらマッサージ	鈴木 きよみ／著	東京:G. B.	599 ㊦	2018年2月
腰痛ひざ痛が消えるつま先の使い方	岡田 慎一郎／著	東京:産業編集センター	780.193 ㊦	2021年8月
一瞬でかたい体がやわらかくなる美構造メソッド	藤原 ヒロシ／著	東京:学研プラス	781.4 ㊦	2018年12月
家事や仕事に体を伸ばす！毎日～しながらストレッチ	村山 巧／著	東京:マキノ出版	781.4 ㊦	2021年2月