

こころとからだを見つめよう

No	書 名	著 者	出 版 社	出版年	分類
1	かわいいこころ 気持ちよくスナオになれる85の方法	寺門 琢己／著	メディアファクトリー	2001年	IC
2	カラダのきもち 毎日がもっと快適に変わる75のヒミツ	寺門 琢己／著	青春出版社	2000年	IC
3	女性がイキイキと働き続けるためのヘルスリテラシー	北 奈央子／著	セルバ出版	2022年	IC
4	よくわかる女性の医学	中村 理英子／監修	西東社	2006年	IC
5	オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全	小池 弘人／監修	サンクチュアリ出版	2015年	IC
6	イマすぐラクになりたい！！私のとっておきクイックケア 東洋医学から緊急マニュアル	ZAPPA東洋医学倶楽部／著	ゲオ	1998年	IC
7	女医さんが教えてくれた女性ホルモンがわかる本	網野 幸子／監修	主婦と生活社	2008年	IC
8	年代別女性の健康と働き方マニュアル ワーク・ライフ・バランスとヘルスケア	水沼 英樹／監修	SCICUS	2012年	IC
9	40歳からの女性の不調にやさしく効く漢方の本	松村 圭子／著	日東書院本社	2013年	IC
10	つらくなる前に知っておきたい閉経のきほん	上田 嘉代子／監修	池田書店	2021年	IC
11	女性ホルモン基本事典 不調をなおしてキレイになる	平田 雅子／監修	成美堂出版	2010年	IC
12	女性の漢方レシピ 生理痛・更年期…女のからだの不調&未病を解決	劉 影／監修	扶桑社	2003年	IC
13	自律神経をととのえるリラクセーション	綿本 彰／著	主婦と生活社	1997年	IC
14	ぼーっとしようよ養生法	田中 美津／著	毎日新聞社	1997年	IC
15	生理で診断体質改善法	邱 紅梅／著	家の光協会	2001年	IC

アロマとマッサージでリフレッシュ

No	書 名	著 者	出 版 社	出版年	分類
1	いざという時の症状別アロマセラピー50	吉田 隆子／著	同文書院	1998年	IC
2	はじめてのアロマセラピー		池田書店	1998年	IC
3	アーユルヴェーディック・アロマセラピー	高橋 佳璃奈／著	プラス出版	1998年	IC
4	女性のためのアーユルヴェーダ	ウパディヤヤ・カリンジエ・クリシュナ／[著]	春秋社	1998年	IC
5	妊娠・出産・子育てのアロマセラピー	おかせ みと／著	PHP研究所	2011年	GB
6	アロマセラピーで元気になる！	高山恵美	日本ヴォーグ社	1996年	IC
7	不調と美容のからだ地図 毎日、心地よい自分でいられる	市野 さおり／著	日経BP	2019年	IC
8	瞬間リラックス 心と体に効く驚異のリラックス法100	ポール・ウィルソン／著	河出書房新社	1997年	IC
9	女性のための東洋医学入門 自分でできるツボ療法	矢野 忠／著	日中出版	1998年	IC
10	ツボの救急箱	斎藤 安世／著	ユリシス・出版部	1997年	IC

【令和4年度 ゆるっと養生生活～ここからだに向き合う時間～】

11	びっくり特効ツボ152	佐藤 一美／著	マキノ出版	1998年	IC
12	リフレクソロジー生活 家族のハーモニー&ホリスティックケア	アン・ギランダース／著	産調出版	1998年	IC
13	リフレクソロジー 足や手の疲れに癒しのエネルギーを加え、自然治癒力を引き出す	アン・ギランダース／著	産調出版	1998年	IC
14	アロマセラピーフットマッサージレッスン リフレクソロジーできれいになる		双葉社	1998年	IC

からだの中から養生生活

No	書 名	著 者	出 版 社	出版年	分類
1	ひとさじで免疫力が上がる発酵しょうが健康レシピ	マスジマ トモコ	家の光協会	2020年	ID
2	元気になるスパイスクッキング	高山 なおみ／著	メディアファクトリー	1998年	HA
3	ハーブティー おいしく飲んで美しく健康に		池田書店	1998年	HA
4	ヒーリングドリンク 心と体においしく、ヒーリング効果の高い飲み物	アン・マッキンタイア／著	産調出版	2000年	ID
5	フレッシュハーブで野菜料理	和田 はつ子／著	農山漁村文化協会	1998年	HA
6	東洋医学がやさしく教える食養生(体によい食事)	菅沼 栄／著	PHP研究所	2000年	ID
7	ハーブ健康法 体質別植物療法	未富 仁／著	主婦と生活社	1998年	IC
9	ながのばあちゃんの食術指南	長野 路代	西日本新聞社	2015年	HA
9	しょうがの料理	有元 葉子	東京書籍	2020年	HA
10	ちょっと気ままなハーブのはなし	榊田 千佳子／文	誠文堂新光社	1997年	HZ
11	ハーブはやさしい家庭薬		同文書院	1998年	IC
12	女性のためのハーブ自然療法	アン・マッキンタイア／著	産調出版	1998年	GB
13	きれいになれる食べもの事典	今川 香代子／著	PHP研究所	1998年	ID
14	体にやさしいハーブ料理		山と溪谷社	1996年	HA
15	はじめましての中国茶	池澤 春菜	本の雑誌社	2017年	HA