

体も
で
ととの
「**整**う」
展

おうちでできるヘルスケア&メンタルケアで
体も心も整って、健康になるための本を集めました！

※ご希望の本が貸出中の際は、ご予約ください。

展示期間：2022年9月16日（金）～11月16日（水）



大阪市立島之内図書館

大阪府中央区島之内2-12-31

TEL:06-6211-3645

大阪市立図書館ホームページ <https://www.oml.city.osaka.lg.jp>

島之内図書館のページはトップページ右側のリンクから…

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014670161	疲れた心と頭をゆるめる、ほぐす(PHPスペシャル2019年4月号)		PHP研究所	2019.3	159	
0014198483	整える -心のストレスを消す練習-	栢野 俊明/著	KADOKAWA	2016.11	188	978-4-04-601824-3
0013937929	これでわかる体ほぐしの運動	久保 健/監修	成美堂出版	2016.1	375	978-4-415-32079-3
0014326060	10秒リンパストレッチ -不調が治って気持ちいい!	加藤 雅俊/著	WAVE出版	2017.6	492.5	978-4-86621-063-6
0013204484	生き抜くための整体 -カラダとココロのゆるめ方-(14歳の世渡り術)	片山 洋次郎/著	河出書房新社	2014.9	492.7	978-4-309-61689-6
0014845114	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]	開発社	2020.4	492.7	978-4-7591-0165-2
0014180723	自律神経を整えるストレッチ -自分でできる、心と体をゆるめる習慣-(青春新書INTELLIGENCE PI-499)	原田 賢/著	青春出版社	2016.10	492.7	978-4-413-04499-8
0014549691	がんばらないストレッチ -自律神経をラク〜にゆるめる-	田川 直樹/著	主婦の友社(発売)	2018.9	492.7	978-4-07-432739-3
0014661015	よくわかる心のセルフケア -ストレス・不安・うつに負けない-(こころのクスリBOOKS)	貝谷 久宣/監修	主婦の友社	2019.4	493.7	978-4-07-435910-3
0014941187	自律神経を整える最善の知恵とコツ -イライラ・不安・不眠を解消!名医が教える-	主婦の友社/編	主婦の友社	2020.11	493.7	978-4-07-445860-8
0014253992	すぐわかる自律神経の整え方 -ストレスを背負い込みやすく不安なあなたに、元氣とゆったりした気分を与える対策集-(実用No.1)	主婦の友社/編	主婦の友社	2017.3	493.7	978-4-07-422238-4
0014219914	香りで心と体を整える	千葉 直樹/著	フレグランスジャーナル社	2016.11	494.7	978-4-89479-279-1
0014507184	しなやかな暮らし -四季に寄り添い、心と体を整える-	永吉 真夕/著	三省堂書店(発売)	2018.6	495	978-4-905084-29-7
0014499354	医師が教える女性の正しい不調ケア大全	ヘルスケア大学/著	宝島社	2018.6	495	978-4-8002-8365-8
0014579826	「いつもなんか不調」がずっと消える手当て	猪越 英明/著	サンマーク出版	2018.10	495	978-4-7631-3676-3
0014806285	からだところを整える -女性の不調をやわらげる暮らしのコツ100-	田中 のり子/編著	エクスナレッジ	2020.1	495	978-4-7678-2709-4
0014782170	プレ更年期の漢方 -まいにちの食で体調を整える!-	杏仁 美友/監修	つちや書店	2019.12	495.4	978-4-8069-1690-1
0015033089	いつでもどこでも不調をリセット!自律神経が整うゆる筋7秒ストレッチ -元MLBアスレティックトレーナーが教える-	栗田 聡/監修	宝島社	2021.5	498.3	978-4-299-01612-6
0014579760	人生を整える「瞑想」の習慣	加藤 史子/著	日本実業出版社	2018.10	498.3	978-4-534-05635-1
0014241858	カンタン!すぐ効く!病気になるない「白湯」健康法	蓮村 誠/著	PHP研究所	2017.2	498.3	978-4-569-83270-8

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014759893	呼吸をふわっと整える - 全体の極意は呼吸の「間」-	片山 洋次郎/著	河出書房新社	2019.10	498.3	978-4-309-24929-2
0014203427	カラダの不調を整えるスパイス白湯	市野 さおり/著	宝島社	2016.11	498.3	978-4-8002-6036-9
0014337732	睡眠を整える - 健康と仕事に効く眠り方-(祥伝社黄金文庫 Gす13-1)	菅原 洋平/著	祥伝社	2017.7	498.3	978-4-396-31712-6
0014196811	ゆっくり呼吸のレッスン - 自律神経が整う血流がよくなる-	小林 弘幸/著	日本文芸社	2016.11	498.3	978-4-537-21434-5
0012387630	心と体を強くする「養生」365日 -「防ぐ」「治す」「生き抜く」知恵-	帯津 良一/著	三笠書房	2011.11	498.3	978-4-8379-2398-5
0014469923	一日の体調を整える朝のヨガ	サントーシマ香/著	大和書房	2018.4	498.3	978-4-479-78417-3
0014866615	自律神経を整える「長生き呼吸法」	小林 弘幸/著	アスコム	2020.5	498.3	978-4-7762-1032-0
0014756149	脳の疲れをリセットするここヨガ	綿本 彰/著	新星出版社	2019.10	498.3	978-4-405-08224-3
0014527217	も〜とずばらヨガ - 自律神経どこでもリセット!-	崎田 ミナ/著	飛鳥新社	2018.7	498.3	978-4-86410-617-7
0014637576	体と心がラクになる「和」のウォーキング - 芭蕉の“疲れない歩き方”でからだをゆるめて整える-(祥伝社黄金文庫 Gや13-4)	安田 登/著	祥伝社	2019.2	498.3	978-4-396-31749-2
0012889002	体ほぐしヨガ - こわばったカラダをゆるめて体幹を鍛える-(洋泉社MOOK)	RIE/監修	洋泉社	2014.2	498.3	978-4-8003-0314-1
0014572745	自律神経を整える「わがまま」健康法(角川新書 K-233)	小林 弘幸/[著]	KADOKAWA	2018.10	498.3	978-4-04-082248-8
0012453504	毒出し習慣で朝、生まれたての体になる! - 白湯とごま油で、強くて健康な体になれる!-	木内 麗子/著	メディアファクトリー	2012.2	498.3	978-4-8401-4378-3
0012750376	銭湯養生訓 -「熱い」「深風呂」があなたの体を強くする-	神藤 啓司/著	草隆社	2013.6	498.3	978-4-915678-24-0
0014430051	自律神経を整える「1日30秒」トレーニング - 人生が楽になるセル・エクササイズ-	小林 弘幸/著	イースト・プレス	2018.1	498.3	978-4-7816-1637-7
0015111436	おうちメンタルケア入門 - 不安をそっと手放す方法-	ベスリククリニック/監修	主婦の友社	2021.11	498.3	978-4-07-449830-7
0014517918	精神科医が教える「タイプ別」ストレス解決法	保坂 隆/著	海竜社	2018.6	498.3	978-4-7593-1621-6
0014614077	仕事のストレスをなくす睡眠の教科書 - ぐっすり眠り、スッキリ起きる方法-	和田 隆/著	方丈社	2018.12	498.3	978-4-908925-43-6
0014778236	体の不調が消える!1日10分のリンパヨガ - マッサージでは届かない深部リンパにアプローチ-	Lisa/著	青春出版社	2019.12	498.3	978-4-413-11308-3
0014768163	かんたん!ながらヨガ	プラクリティ/著	祥伝社	2019.11	498.3	978-4-396-46057-0

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014946050	女性ホルモンが整うオトナ女子の睡眠ノート	坪田 聡/著	総合法令出版	2020.11	498.3	978-4-86280-772-4
0014674597	魔法のヨガ -自律神経みるみる整う-	B-life/著	実業之日本社	2019.5	498.3	978-4-408-33858-3
0014234139	ずぼらヨガ -自律神経どこでもリセット!-	崎田 ミナ/著	飛鳥新社	2017.1	498.3	978-4-86410-528-6
0014992262	睡眠は1分で深くなる! -だれでもできる簡単熟睡法-	大郷 卓也/著	自由国民社	2021.2	498.3	978-4-426-12563-9
0014205662	自律神経を整える健康の知恵袋 -慢性的な不調はこうして治す!-(主婦の友生活シリーズ)	里見 英子/監修	主婦の友社	2016.12	498.3	978-4-07-419118-5
0014434026	心も体もラク~になる宇宙一ゆる~いヨガ -頑張るヨガは続かない!-	PICO/著	光文社	2018.1	498.3	978-4-334-97972-0
0014864274	疲れスッパリ回復読本 -心とからだを整える!-(PHP [2019年]11月 増刊号)		PHP研究所	2019.9	498.3	
0014940543	ストレスフリーになる休息のヨガ	サントーシマ香/著	大和書房	2020.11	498.3	978-4-479-78519-4
0013997492	1分でスッパリ不調が治るストレッチ	西川 奈穂美/監修	星雲社(発売)	2016.1	498.3	978-4-434-21558-2
0014811862	体の不調が消える「自律神経」の整え方(POWER MOOK 02)	菅原 道仁/監修	大洋図書	2020.3	498.3	978-4-8130-8302-3
0014538474	カラダが変わる!自律神経セルフケア術(NHKテキスト)	小林 弘幸/講師	NHK出版	2018.8	498.3	978-4-14-228764-2
0014976864	整えるヨガ -心とカラダの不調に効く365日の基本ポーズ-	廣田 なお/著	ダイヤモンド社	2021.1	498.3	978-4-478-11193-2
0014308469	椅子ヨガ -1日5分で自律神経が整う-(MAGAZINE HOUSE MOOK)		マガジンハウス	2017.6	498.3	978-4-8387-5203-4
0012839846	ぼちぼち養生法 -お医者さんが教える-	田辺 泰登/著	現代書林	2013.11	498.3	978-4-7745-1438-3
0014538504	20秒で疲れ・こりが消えるヨガトレッチ -かたい体もみるみるほぐれる!-	koyumi/著	KADOKAWA	2018.8	498.3	978-4-04-065065-4
0013743840	朝の一杯白湯を飲むだけ健康法	蓮村 誠/監修	日本文芸社	2015.9	498.3	978-4-537-21314-0
0014544232	体を整える、わたしの習慣 -9割の人が元気になる!-(TJ MOOK)	白澤 卓二/監修	宝島社	2018.9	498.5	978-4-8002-8589-8
0014116396	ベジ菜膳 -5色の野菜でからだを整える-(veggy Books)	谷口 ももよ/著	キラジェンヌ	2016.6	498.5	978-4-906913-55-8
0012580411	“お疲れ女子”お助けレシピ -ズボラ養生で免疫力UP!-(さあ、食べてからだ改善)	松村 圭子/監修	主婦の友社	2012.9	498.5	978-4-07-284598-1
0012373317	子どもの「食養生」レシピ -自然治癒力を引き出す-	相澤 扶美子/著	PHP研究所(発売)	2011.6	498.5	978-4-569-79724-3
0012661326	若杉友子の「一汁一菜」医者いらずの食養生活	若杉 友子/著	主婦と生活社	2013.1	498.5	978-4-391-14261-7

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0015010892	体と向き合う家ごはん(天然生活の本)	ウー ウェン/著	扶桑社	2021.3	498.5	978-4-594-08771-5
0014515744	自律神経を整える最高の食事術	小林 弘幸/著	宝島社	2018.7	498.5	978-4-8002-8467-9
0014746693	からだを整えるフルーツin紅茶 -フルーツを切って、カップに入れて注ぐだけ-	薬日本堂/監修	大泉書店	2019.9	498.5	978-4-278-03799-9
0014398417	血めぐり薬膳 -からだがぽかぽか温まり冷え・肥満・老化・婦人科トラブルを改善-	坂井 美穂/著	エイアンドエフ	2017.11	498.5	978-4-909355-00-3
0014062246	薬膳茶 -学ぶ・作る・楽しむ-	木下 葉子/著	飯塚書店	2016.4	498.5	978-4-7522-6027-1
0014553818	はじめての漢方ライフ薬膳レシピ & 食材べんり帳 -漢方の養生法と薬膳のきほん 毎日の料理がすぐ薬膳になる-(実用No.1)	薬日本堂/監修	主婦の友社	2018.10	498.5	978-4-07-433696-8
0014851754	はじめての薬膳ごはん -〈症状別〉身近な食材で不調を改善-	武 鈴子/著	家の光協会	2020.4	498.5	978-4-259-56649-4
0014924830	いちばんわかりやすい五臓六腑のととのえ方 -体をいたわるおいしい薬膳-(読む常備薬)	水田 小緒里/監修	河出書房新社	2020.9	498.5	978-4-309-29099-7
0014930327	おうちで薬膳毒出しスープ -いつもの食材ですぐできる-	幸井 俊高/著	河出書房新社	2020.10	498.5	978-4-309-28827-7
0015065349	薬膳・漢方の毒出し食材大全 -いつもの身近な食材184種-	薬日本堂/監修	河出書房新社	2021.7	498.5	978-4-309-28903-8
0013386045	からだと心を整える「食養生」-食より大切な思考と実践-	辻野 将之/著	技術評論社	2015.1	498.5	978-4-7741-7081-7
0014238120	からだを整えるお手当て料理(天然生活ブックス)	ウー ウェン/著	地球丸	2017.1	498.5	978-4-86067-592-9
0014487508	自律神経を整える「医者の自分ごはん」超実践版	池谷 敏郎/著	講談社(発売)	2018.4	498.5	978-4-06-220847-5
0012510857	これを食べれば医者はいらない -日本人のための食養生-	若杉 友子/著	祥伝社	2012.5	498.5	978-4-396-61418-8
0014707860	あらゆる不調をなくす毒消し食 -自律神経失調症、アレルギー、糖尿病、動脈硬化、疲労感、うつ、手足のしびれ・痛み……	小垣 佑一郎/著	アチーブメント出版	2019.7	498.5	978-4-86643-049-2
0014298737	きょうのカラダを、起動しよう。-カラダ・ココロ・マインドが整う食べ方と暮らし-(veggy Books)	アントレックス/監修	キラジェンヌ	2017.4	498.5	978-4-906913-60-2
0014811275	整う食事 -たんぱく質リッチでムダ食い・肥えグセ・不安が消える!	豊永 彩子/著	実業之日本社	2020.2	498.5	978-4-408-33903-0
0012699147	女性力を高める薬膳ごはん -心とからだを元気にする養生の知恵-	鳥海 明子/著	マイナビ	2013.3	498.5	978-4-8399-4526-8

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0015190235	心と体がととのうフィットセラピー -植物のチカラを暮らしに生かす-	岡野 真弥/著	池田書店	2022.4	499.8	978-4-262-14599-0
0014959728	ゆるめる・温める・巡らせる -自然のちからで『治る』わたしをつくる、簡単セルフケアの本-	鈴木 七重/著	エクスナレッジ	2020.12	499.8	978-4-7678-2841-1
0014742017	心が整う、わたしの習慣(TJ MOOK)		宝島社	2019.10	590	978-4-8002-9540-8
0014392671	暮らしとごはんを整える。	ちこ/著	主婦と生活社	2017.11	590	978-4-391-15096-4
0014672082	薬膳のつくりおき -気になる不調と悩みを改善-	植木 もも子/著	家の光協会	2019.4	596	978-4-259-56616-6
0014924989	心と体を整える美トレめし -DAILY MENU Kelly's RECIPE-	Kelly/著	光文社	2020.10	596	978-4-334-95170-2
0014057923	母めし季節の献立 -汁三菜 -旬の野菜でからだを整える-	大久保 久江/著	マイナビ出版	2016.3	596	978-4-8399-5712-4
0014861206	からだを整う発酵おつまみ -免疫力が上がる、おいしくなる-(料理の本棚)	真藤 舞衣子/著	リットーミュージック(発売)	2020.5	596	978-4-8456-3482-8
0015120390	からだを整う“ひと晩発酵みそ” -炊飯器で作れる減塩でヘルシー おいしさ&免疫力アップ-	榎本 美沙/著	主婦と生活社	2021.11	596	978-4-391-15626-3
0013090288	お寺のおいしい精進ごはん -四季のかんたん100品-	青江 覚峰/著	宝島社	2014.8	596.2	978-4-8002-2986-1
0012552395	高野山一乗院のこころとからだをととのえる精進料理	石和田 聡信/著	ワニブックス	2012.7	596.2	978-4-8470-9091-2
0014671098	はじめてのおそうざい精進 -尼寺「三光院」の料理長が教える-	西井 香春/著	世界文化社	2019.4	596.2	978-4-418-19309-7
0013839646	やさしい精進料理 -こころもからだもきれいになる-	西川 玄房/著	淡交社	2015.11	596.2	978-4-473-04055-8
0014345825	お斎レシピ -みんなでおいしい精進料理-	大原 千鶴/著	東本願寺出版	2017.4	596.2	978-4-8341-0547-6
0014360281	簡単!お寺ご飯 -心もカラダもきれいになる!-[1] イタリアンからお粥まで!おうちでつくれる精進料理74品	飯沼 康祐/著	徳間書店	2017.8	596.2	978-4-19-864455-0
0014950238	素材をたのしむ精進料理 -京都東本願寺-	大原 千鶴/著	東本願寺出版	2020.11	596.2	978-4-8341-0623-7
0014653835	季節のお漬けもの -少量でもおいしい体にやさしい-	山田 奈美/著	家の光協会	2019.3	596.3	978-4-259-56610-4
0015164965	藤井恵の「からだを整う」おかゆ -腸活、ダイエット、アンチエイジングに。-	藤井 恵/著	文化学園文化出版局	2022.3	596.3	978-4-579-21408-2
0014697341	おくすり晩酌 -ちょい足し薬膳でおいしく心と体をいたわる-(おくすりシリーズ)	大友 育美/著	ワニブックス	2019.6	596.7	978-4-8470-9808-6
0014360874	おやこの薬膳ごはん -季節のからだを整える-	山田 奈美/著	クレヨンハウス	2017.9	599	978-4-86101-344-7

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014325830	体を整える野菜事典 -日本野菜ソムリエ協会公式-(TJ MOOK)	日本野菜ソムリエ協会/監修	宝島社	2017.7	626	978-4-8002-7379-6
0015192282	一番効果的な家トレ&ストレッチ -健康で締まった体を無理なく作る!-	齊藤 邦秀/監修	成美堂出版	2022.5	780	978-4-415-33094-5
0014932677	ビジネスエリートがやっているファイトネス -体と心を一気に整える方法-	大山 峻護/著	あさ出版	2020.10	780	978-4-86667-240-3
0015054913	疲れた体がみるみる軽くなるゆるだらストレッチ	NATSUKI/著	高橋書店	2021.6	781	978-4-471-03263-0
0014613057	みんなのストレッチ -1日3分!膝・腰・肩しつこい痛みから解放される-	フィジカルトレーナー協会/著	講談社	2018.12	781	978-4-06-514004-8
0014375164	国生体操 -身体を整えることは、心を整えること-(TWJ BOOKS)	国生 さゆり/著	トランスワールドジャパン	2017.9	781	978-4-86256-211-1
0014420650	心とカラダを整えるおとなのための1分音読	山口 謠司/著	自由国民社	2017.12	809	978-4-426-12388-8
0014638445	もっと心とカラダを整えるおとなのための1分音読	山口 謠司/著	自由国民社	2019.2	809	978-4-426-12508-0