



この冬は!

## おうちで心も身体もリフレッシュ!

新しい日常を送る今、不安や緊張などでストレスを抱えている方も多いかもしれません…  
図書館から無理せず楽しみながら試せるリフレッシュ方法をご紹介します!



### 1. ストレッチ



テレワークや外出自粛などで体を動かす機会が減り心も身体もストレスが溜まっていますか?  
ストレッチで身体を動かし、柔軟性を高めることでリラックスし、心身の老化防止に効果があるそうです。



世界一のびるストレッチ  
古里所蔵:110682481



メリハリ美筋ボディ  
古里所蔵:110735099



スゴストレッチ  
氷川所蔵:210736187



どんなに体がかたい人でもベターツと開脚できるようになるすごい方法  
氷川所蔵:210607883

「最高に気持ちいい伸び感」が得られるストレッチを部位別に紹介! 「体がかたい人」「膝や膝が痛い人」に向けたアレンジバージョンも掲載!!

あなたの理想は引き締まった体?  
メリハリのある女性らしい体? 筋肉トレーニングやストレッチを通して女性らしい美と健康を手に入

自分一人でできて、超簡単なのに、整体院に行くのと同じ効果が得られる! 5万人以上の施術を行ってきた著者がその治療エッセンスを凝縮したスゴすぎるストレッチを紹介!

子どものころから体がかたい人でも大丈夫! わずか「4週間」程度で「ベターツ」を実現できる開脚プログラムを写真で紹介。いつからでも始められる柔軟メソッド!

### 2. 体操・筋トレ



ストレッチでは物足りない方へは簡単にできる体操から、本格的な筋トレまでわかりやすく説明された本もご紹介します。



### 3. アロマセラピー



アロマセラピーには、精神面・身体面の両方に効果があります。リラックス、睡眠、ホルモンバランス、認知症予防など幅広い効果があるといわれています。



実はスゴイ! 大人のラジオ体操  
古里所蔵:110642030



世界一細かすぎる筋トレ図鑑  
古里所蔵:110782448



アロマセラピー使いこなし事典  
古里所蔵:110720505



きほんのアロマセラピー  
氷川所蔵:210766911

ラジオ体操は実は究極のエクササイズだった...! 美脚・美尻・くびれ・若返り・肩こり解消。たった3分ですべてがかなう! 大人になった今だからこそわかるその素晴らしさをぜひ体感!

狙った部位の筋肉をデカくし、ミゾを刻む! "科学的視点"と"経験的視点"から細分化された筋肉の部位別トレーニングをカラー写真で徹底的に解説!

その日の気分や体調に合わせた、アロマセラピーの基本的な楽しみ方を解説し、心身のたらぶを撃退するアロマのレシピを症状別に紹介!

アロマセラピーの基礎知識や楽しみ方をはじめ、メンタルにビューティーに役立つ目的別・悩み別レシピ100、製油のプロフィール50種などを紹介!

### 4. 入浴健康法



何気なく入っている毎日のお風呂。しかし、お風呂には健康効果が盛りだくさん! 疲労回復、快眠、リラックス、腰痛・肩こり緩和など多くの効果があります。今の季節に正しい入浴方法を試してみましょ



最高の入浴法  
古里所蔵:110620432



入浴は究極の疲労回復術  
古里所蔵:110782448



入浴の質が睡眠を決める  
氷川所蔵:210767034



医師が教える小林式お風呂健康法  
氷川所蔵:210767182

いつもの入り方をちょっと変えるだけで、血流アップ&自律神経が整う! 温泉療法専門医が入浴の健康効果について解説し、医学的に正しい温泉の入り方を紹介!

20年にわたり3万人の入浴データを検証してきた専門医が、入浴がいかに優れた健康法か語る。コロナ疲れなどのストレス解消法としての入浴方法なども紹介!

翌朝から「目覚め」変わる! 入浴の質を高める事で睡眠の質が高まる理由を説明。快眠につながる入浴法を紹介! 体調の悩み別入浴法も掲載。

「疲れ」や「痛み」を遠ざけ活力ある毎日を取り戻す、最も効果的な入浴法を今、話題の小林弘幸先生が考案! 気持ちいいから毎日続く! お金も時間もかかりません!

古里・氷川図書館にはこの他にもリフレッシュに関する本が多数ございます。

ご自身にピッタリなりフレッシュ方法を見つけに是非図書館に足を運んでみてください😊

