

# 第31回健康講座(2017.1.25)

## 下肢のはれ、むくみ、浮腫について

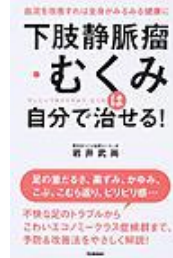


「下肢静脈瘤」493.2/ホ  
レーザー治療等、体の負担  
が少ない最新治療を解説し  
日常ケアや再発防止法も  
紹介する。



「下肢静脈集・むくみは自分で治せる！」

493.2/イ

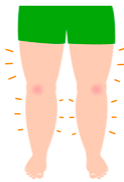


下肢静脈瘤・むくみを自  
分で治すための日常生活  
のヒント、頼れる医師の  
見つけ方など解説する。

「下肢静脈瘤は自分で治せる」

493.2/ヒ

下肢静脈瘤に効果的な体操  
やマッサージなどのセルフ  
ケアのやり方を伝授する。



「足のむくみは治る！」

492.7/サ

足の悩みは、すべて静脈の  
トラブルから起きている。  
冷え・だるさも解消する「静  
脈」のひみつを解明。



「むくみをとってやせやすくなる本」

493.1/ム

各分野の専門家がむくむ  
を退治する方法を教えます。

「むくみで困ったときに読む本」

493.2/オ

リンパ浮腫や、それ  
以外のむくみの原因  
と治療法を広く紹介



493.1/ホ



493.1/チ

身体を温  
めて血流  
を良くし  
よう。



「3割細見え くみをとるだけ！」 491.6/コ



体重が減らないと嘆く  
前に、むくみ対策をして  
みましょう。



「お風呂ストレッチ」

498.3/ヒ

癒しのバスタイムで一日の  
疲れをすっきり解消！

◆紹介した本は「健康支援コーナー・医学」にあります。貸出中の場合は予約ができます◆

★お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員までおたずねください★

新居浜市立別子銅山記念図書館 TEL : 0897-32-1911

HP <http://lib.city.niihama.lg.jp/>

図書館の資料を活用して  
健康づくり始めませんか？

