

## 第4回健康講座 腰痛予防について (2008. 8. 21)

### 関係する図書館資料の紹介

書名	著者名	出版社	出版年	請求番号
ひとりのできる <small>こかんせつ</small> 股関節・ <small>かたかんせつたいそう</small> 肩関節体操 ～腰痛、肩こりが5分でスッキリ！～	高 順姫	主婦と生活社	2005	781/コ
腰痛、肩こり、手足のしびれ	伊藤 達雄	日本放送出版協会	2004	494/ヨ
<small>こつばん</small> 骨盤から治す腰痛革命	石川 安彦	現代書林	2006	493/イ
自分でスッキリ消せる！ 肩こり・腰痛・ひざの痛み	福田 千晶/監修	永岡書店	2001	493/ジ
専門医が治す！腰痛	三木 英之	高橋書店	2000	493/ミ
慢性痛がわかる本	メイヨー・クリニック	法研	2004	492/マ
腰の痛みはこれでとる	荒井 孝和	講談社	2001	493/コ
ひざ・腰・肩がラクになる！ かんたん体操	林 泰史/他監修	日本放送出版協会	2007	493/ヒ
痛みを消す最後の治療法！	横山 桂子・有香/共著	現代書林	2001	492/ヨ
腰痛はなぜ治らないのか 原因はどこにあるのか	住田 憲是/監修	主婦の友社	2007	493/ヨ
専門医がやさしく教える腰痛	久野木 順一/著	PHP研究所	2008	493/ク
健康になる腰痛防止体操 (ビデオ)	吉田 文雄/指導	NHKソフトウェア	2003	493/ケ

この他にも、腰痛などに関する資料がございます。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尋ねください。このリストで紹介した資料は一例です。図書館がその内容を推薦するものではありません。

**貸出中の場合は予約（リクエスト）ができますので、ご利用ください。**



新居浜市立別子銅山記念図書館

TEL: 32-1911

ホームページ <http://www.city.niihama.lg.jp/>