

自分でなおす、ゆっくり癒すセルフケア。

資料ID	請求記号	資料情報
10989091	495/H48	知りたいフェムテックの進歩：女性の生活の質-QOL-をアップする新技術 / 林謙治, 渡邊香編著. -- ロギカ書房, 2022.
10989968	780.193/Ki44//A23	筋肉の科学知識：健康な体を維持するための正しい体づくりのヒントが満載；体づくり編. -- 最新版. -- ニュートンプレス, 2023. -- (ニュートン別冊)(Newtonムック).
10985234	490.9/Ku93	薬日本堂のおうち漢方365日：1日1ページ読むだけで心も体もリラックス / 薬日本堂監修. -- 家の光協会, 2021.
10980597	498.583/O54	女性の「なんとなく不調」に効く食薬事典 / 大久保愛著. -- KADOKAWA, 2020.
10980603	596/D52	薬膳的家ごはんレシピ：安くできて、簡単で、おいすぎる / deco著. -- すばる舎リンクエージ, 2020.
10985225	498.3/Ta84	おうち養生きほんの100：不調ごとのセルフケア大全 / 田中友也著；くぼあやこイラスト. -- KADOKAWA, 2020.
10983024	491.3/Ke45	健康の科学知識：食事、睡眠、美容、体調・・・、知って役立つ体の知識50. -- ニュートンプレス, 2021. -- (ニュートン別冊)(Newtonムック).
10982831	499.87/Su96	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.
79023398	499.7/Ku61	その病気、市販薬で治せます / 久里建人著. -- 新潮社, 2021. -- (新潮新書；910).
79023469	498.41/Sa85	天気痛：つらい痛み・不安の原因と治療方法 / 佐藤純著. -- 光文社, 2017. -- (光文社新書；884).
10982887	146.8/Sa28	自分の薬をつくる / 坂口恭平著. -- 晶文社, 2020.
10982680	291.087/I13	いちばん美しい季節に行きたい日本の絶景365日 / TABIZINE, PIE International著. -- パイインターナショナル, 2020.
10952270	361.45/Su25//A09	セルフアサーショントレーニング / 菅沼憲治著. -- 改訂新版. -- 東京図書, 2009.
10987032	159/Ki31	私という植物を育てることに決めた / キムウンジュ文；ウォーリー・ライズ絵；小笠原藤子訳. -- ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2022.
10986625	498.39/Ta28	HSPとうつ自己肯定感を取り戻す方法 / 高田明和著. -- 廣済堂出版, 2019.
10988085	498.3/Ko12	図解眠れなくなるほど面白い自律神経の話 / 小林弘幸著. -- 日本文芸社, 2020.
10968912	498.39/Y86	1分間瞑想法 = 1 Minute Meditation / 吉田昌生著. -- フォレスト出版, 2016.