

# 公開講座 あなたの肩の痛みは五十肩？「肩の痛みの知識と対処法」関連ブックリスト

2019.10.6 岐阜県図書館

【図書】

No	書名	著者名	出版者名	出版年	請求記号	資料コード
1	柔らかい体のつくり方 どんなに体が硬い人でもOK!	日経ヘルス／編	日経BP社	2019.1	781.4 ヤ	8135019059
2	姿勢の本 疲れない!痛まない!不調にならない!	山口 正貴／著	さくら舎	2018.9	498.3 ヤ	8134976514
3	はたらく女子のオフィスで「カベ」ストレッチ 疲れを溜めない簡単習慣	古賀 直樹／著	雷鳥社	2018.12	781.4 コ	8135025010
4	首・肩・腰・膝の痛みが驚くほど簡単に良くなる関節包内矯正セルフケア	廣田 加津子／著	現代書林	2018.10	493.6 ク	8134977306
5	最新運動療法大全 2	キャロリン・キスナー／著	ガイアブックス	2017.3	492.5 キ	8134770242
6	ウルトラ図解くび・肩・背中の痛み	手塚 正樹／監修	法研	2016.6	493.6 ウ	8134676376
7	骨とはなにか、関節とはなにか	伊藤 宣／著	ミネルヴァ書房	2016.5	491.36 イ	8134670327
8	<くび・肩の痛み>頸椎症・五十肩を治すコツがわかる本	竹川 広三／監修	主婦の友インフォス	2016.10	494.66 ク	8134724132
9	「関節」いきいき健康法	きょうの健康番組制作班／編	主婦と生活社	2015.9	493.6 カ	8134611845
10	五十肩のリハビリテーション	山本 良彦／編集	診断と治療社	2015.4	493.6 ゴ	8134576441
11	背骨のしくみと動きがわかる本	石部 伸之／著	秀和システム	2015.3	492.5 イ	8134560915
12	指ではじくだけで肩の痛みが治る! 江戸の秘術から生まれた凄ワザ	福富 章／著	自由国民社	2015.12	G492 フ	8141551863
13	よくわかる首・肩関節の動きとしくみ	大平 雄一／監修	秀和システム	2014.7	491.36 ナ	8134476956※
14	いますぐできる口コモ体操	渡會 公治／著	家の光協会	2013.6	493.6 ワ	8134356466
15	本気で治したい人の肩こり・肩の痛み	筒井 廣明／監修	学研パブリッシング	2013.6	493.6 ホ	8134362060
16	[電子図書] 肩こり、首・腰の痛みを自分で治す・予防する	林 浩一郎／著	全日本病院出版会	2011.10	493.6 ハ	8230006005
17	線維筋痛症がわかる本	戸田 克広／著	主婦の友社	2010.6	493.6 ト	8133960609
18	頸部・肩の痛み	菊地 臣一／編集	南江堂	2010.4	493.6 ケ	8134183186
19	関節ストレッチ&トレーニング	矢野 啓介／著	現代書林	2008.1	781.4 ヤ	8133720353
20	肩こり・首こりが本当によくなる本	寺本 純／著	保健同人社	2008.9	493.6 テ	8133686467※
21	スーパー図解くび・肩・背中の痛み	星川 吉光／監修	法研	2008.6	493.6 ス	8133620607
22	首・肩・腰・ひざの痛みをなんとかしたい!解消&予防	伊藤 晴夫／監修	西東社	2008.12	493.6 ク	8133735365
23	やさしい肩の痛みの自己管理	井樋 栄二／編	医薬ジャーナル社	2008.11	494.77 ヤ	8133801765※

No	書名	著者名	出版者名	出版年	請求記号	資料コード
24	「腰痛」「ひざ痛」「肩こり」解消の新ワザ	NHK科学・環境 番組部／編	アスコム	2007.7	493.6 ㇿ	8141176637
25	健康寿命をのばす本 カラダ再生	大西 祥平／著	東京新聞出版 局	2007.6	498.3 オ	8141186590※
26	どこでもできる健康ストレッチ	勝本 昌希／[著]	小学館	2007.11	781.4 カ	8133498270
27	がんこな肩こり	信原 克哉／著	小学館	2006.8	493.6 ノ	8133188393※
28	首と肩 こりと痛み	黒田 栄史／監修	双葉社	2006.6	493.6 ク	8133151025※
29	肩・ひざ・腰の痛みがなくなる体操	若野 紘一／著	日本文芸社	2006.12	493.6 ワ	8133317015
30	痛み解消!関節若返りストレッチ	野口 克彦／著	家の光協会	2005.9	781.4 ノ	8132966920
31	頸の痛みと肩こり	ロバート・ス ウィージー／著	創元社	2005.1	493.6 ス	8132787699※
32	40代からの首こり肩こり解消法	石川 家明／監修	旬報社	2003.8	493.6 ㇿ	8141159082※
33	痛みと歪みを治す健康ストレッチ	伊藤 和磨／著	池田書店	2003.6	493.6 イ	8132803620※
34	お手玉が癒す心とからだ	中原 和彦／編著	海鳥社	2002.7	498.3 オ	8132242116※
35	手軽な運動で腰・ひざ・肩の痛みをとる	黒田 善雄／監修	講談社	2001.12	493.6 テ	8132021213※

【雑誌記事】

No	書名 記事名	著者名	出版者名	出版年	請求記号	資料コード
1	NHKきょうの健康2018年11月号 (P50-57) 世代別・肩の痛みの解消法 あなたの原因は? 中高年 に多い五十肩	池上 博泰／執筆	日本放送出版 協会	2018.11	Z49 工	8510417192
2	NHKきょうの健康2017年4月号 (P50-65) 体操満載!肩こり肩の痛み対策 肩こり原因と対処法	岩堀 裕介／執筆	日本放送出版 協会	2017.4	Z49 工	8540397723※
3	NHKきょうの健康2016年7月号 (P33-49) 肩こり肩の痛み解消! 肩はデリケート 予防と治療 五 十肩と腱板断裂	池上 博泰／執筆	日本放送出版 協会	2016.7	Z49 工	8540386354※

※は書庫にある資料です。第一カウンター4番窓口でおたずねください。  
このほかにも関連の資料があります。詳しくは1階第2カウンターでおたずねください。