

# 公開講座 生活に役立つ「腰痛と上手に向き合う方法」関連ブックリスト

2018.11.25 岐阜県図書館

No	書名	著者名	出版者名	出版年	ラベルの番号	資料コード
<b>【腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症について】</b>						
1	腰痛・脊柱管狭窄症と坐骨神経痛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	2016.9	493.6	ヨ 8134690286
2	患者さんのための腰椎椎間板ヘルニアガイドブック		南江堂	2008.1	494.66	カ 8133769962
3	腰椎手術はこわくない	佐藤 秀次／著	秀和システム	2014.1	494.66	サ 8134528749
4	図解でわかる坐骨神経痛	田村 睦弘／監修	主婦の友社	2012.1	494.66	ズ 8134311965
5	変形性脊椎症	播広谷 勝三／著	ミネルヴァ書房	2017.3	494.66	ハ 8134774143
6	坐骨神経痛はこうして治す	林 孝乾／著	現代書林	2013.1	494.66	ハ 8134423872
7	名医が語る最新・最良の治療 腰部脊柱管狭窄症・腰椎椎間板ヘルニア	高橋 寛／ほか著	法研	2013.2	494.66	メ 8134329182
<b>【腰痛について】</b>						
8	プロが教える骨と関節のしくみ・はたらきパーフェクト事典	岡田 隆／著	ナツメ社	2013.7	491.16	オ 8134367880
9	よくわかる腰・腰椎の動きとしくみ	永木 和載／著	秀和システム	2018.6	491.16	ナ 8134939323
10	痛みを知る	熊澤 孝朗／著	東方出版	2007.1	492	ク 8133557352 ※
11	肩・腰・ひざの慢性痛は痛みの専門医ペインクリニックで治す	小林 架寿恵／編著	日東書院本社	2018.1	492	コ 8134890204
12	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
13	姿勢と体幹の科学	藤縄 理／監修	新星出版社	2017.2	492.5	シ 8134765458
14	姿勢の教科書	竹井 仁／著	ナツメ社	2015.1	492.5	タ 8134628029
15	腰痛の実学	石垣 英俊／著	池田書店	2015.7	493.6	イ 8134600144
16	図解腰痛学級	川上 俊文／著	医学書院	2011.6	493.6	カ 8134241145
17	画像ではわからないいつこい腰の痛みを治す本	井須 豊彦／監修	講談社	2013.3	493.6	ガ 8134502813
18	腰痛	菊地 臣一／編著	医学書院	2014.2	493.6	キ 8134439406
19	非特異的腰痛とは何か?	佐々木 正／著	丸善プラネット	2017.5	493.6	サ 8134803399
20	よくわかる腰痛症の原因と治し方	中尾 浩之／著	秀和システム	2016.9	493.6	ナ 8134712300
21	腰痛診療ガイドライン 2012	日本整形外科学会／監修	南江堂	2012.1	493.6	ヨ 8134790085
22	ウルトラ図解腰・ひざの痛み	柳本 繁／監修	法研	2016.2	493.6	ウ 8134648765
23	知りたいことがよく分かる整形外科Q&Aハンドブック	井尻 慎一郎／著	創元社	2017.1	494.7	イ 8134760602
24	香りで痛みをやわらげる	千葉 直樹／著	フレグランスジャーナル社	2011.1	494.7	チ 8134248594
25	その症状は天気のせいかもしれません	福永 篤志／著	医道の日本社	2015.1	498.41	フ 8134624899

No	書名	著者名	出版者名	出版年	ラベルの番号	資料コード
<b>【介護者のための腰痛予防法】</b>						
26	介護者のための腰痛予防教室	西山 悦子／著	中央法規出版	2007.9	369.26 二	8133453278 ※
27	滑らせる介助の技術	市川 洌／著	中央法規出版	2014.5	369.26 ス	8134462440
28	腰痛のない身体介助術	岡田 慎一郎／著	医学書院	2013.9	492.91 才	8134391750
<b>【体操】</b>						
29	目の不自由な人も耳の不自由な人もいっしょに楽しめるかんたん体操25	斎藤 道雄／著	黎明書房	2016.7	369.26 サ	8134679618
30	メディカル・リンパマッサージ	渡辺 佳子／著	日本文芸社	2013.7	492.75 ワ	8134367890
31	「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
32	「腰ほぐし」で腰の痛みがとれる	黒澤 尚／著	講談社	2018.1	493.6 ク	8134891140
33	身長が2センチ縮んだら読む本	古賀 昭義／著	秀和システム	2018.1	498.3 コ	8134885652
34	腰・肩・ひざは「ねじって」治す	山内 英雄／著	中央公論新 社	2014.6	498.34 ヤ	8141499979 ※
35	100歳まで元気に歩く!正しい歩き方		洋泉社	2018.5	498.35 ヒ	8134925005

※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。