

足のトラブルに ついてのブックリスト

読めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2024年

『外反母趾もラクになる！「足アーチ」のつくり方』

桑原靖／著 セブン&アイ出版 2016年

足の専門医が、さまざまな足のトラブルの対処法と、健康な足を保つための日常ケアの方法を紹介。

『図解靴底の減り方でわかるカラダ診断 体のゆがみは靴底から』

新保泰秀／著 主婦の友社 2019年

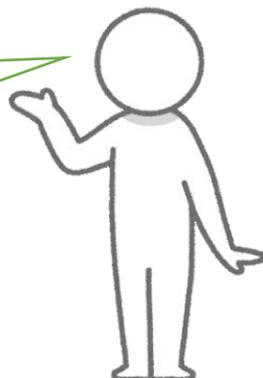
靴底の減り方をチェックして、体のゆがみを矯正し体の不調を緩和する方法を紹介。

『外反母趾、巻き爪、たこ・うおの目を自力で治すフットケア外来の名医が伝授』

高山かおる／監修 扶桑社 2020年

さまざまな足の病気を未然に防ぐことを目的に、家庭で実践できる正しい足のセルフケアについて詳しく紹介。

図書館には他にも
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

