

# ハンドケアについての ブックリスト



宇都宮市立東図書館作成

## 『気になるパーツのスキンケア』 高瀬聡子/著 宝島社

顔，腕・手，上半身，下半身にわけてそれぞれのスキンケアのポイントについて解説している。

## 『できるオンナは「手」を捨てない』

かずのすけ 他/著 トランスワールドジャパン

手肌や爪を守るためのポイントをQ & Aで紹介。仕事や家事に負けない手指のケアについて学ぶ。

## 『いつでもどこでもすぐできる！手をもめば健康になる』

五十嵐康彦/著 河出書房新社

手を押す刺激によって，脳や体の不調の改善を目指す本。刺激する部分  
がわかる手の治療図，刺激する方法，力加減を様々な症状ごとに掲載。

他にも図書館には  
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ