

# 血管についての ブックリスト



宇都宮市立東図書館作成

## 『ゴースト血管をつくらない 33 のメソッド』

高倉信幸/著 毎日新聞出版

毛細血管の老化とはどういうもので、体にどんな悪影響があるのか。毛細血管の力を上げる 33 の方法について紹介。

## 『血管を鍛えるとすべてよくなる！』加藤雅俊/著 講談社

血管の劣化はトレーニングで改善する。生活習慣病の予防にも役立つ食事や簡単な体操について説明している。

## 『薬に頼らず 7 日で血管を変えて血圧は下げられる』

市原淳弘/著 KADOKAWA

見やすいイラストで図解されており、高血圧の改善や血管の若返りについてわかりやすく解説。

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