






		書名	頁数	著者名	出版年	部数	授權語言	類別	内容紹介
1		ゼロトレ	142	石村友見	2018	860,000	韓国、台湾、泰國、俄國	美容、健康	「ゼロトレ」は各部位が本来あるべき元のポジションに戻すことで、体形をよくし、体重を減らし、不調までも改善していく画期的なダイエット法です。
2		「いつもなんか不調」がずっと消える手当て	173	猪越英明	2018			美容、健康	この本は、年齢とともになんとなく気になり出す、心と体、そして美容面のさまざまな不調を解決するための本です。老化を完全に止めることはできませんが、そのスピードをゆるやかにする「スローエイジング」は、実は誰にだって実現できます。
3		骨盤調整ヨガ	159	高橋由紀	2018	21,000	韓国、台湾	美容、健康	体の奥に潜む「癒着」をほぐせば、不調や痛み、体の硬さが消えていく。
4		「胃のむくみ」を取ると健康になる	255	今中健二	2019	7,000		美容、健康	不調の原因は「水分の摂りすぎ」にあった！？病気知らずの「水はけのいい体」になる画期的な方法！
5		肩こり、首痛、ねこ背が2週間で解消！「巻き肩」を治す	158	宮腰圭	2019	7,000		美容、健康	1日1分手のひらの向きを変えるだけで不調の「根源」が気持ちよくなっていく！
6		腰痛が4週間で解消！「大腰筋」を強くする	158	宮腰圭	2019	7,000		美容、健康	医師も驚いた！1回たった30秒、足を振るだけで腰痛を消し去り、長生きの要「大腰筋」をラク〜に鍛える！
7		脳が若返る毎日の習慣	240	広川慶裕	2019	7,000		美容、健康	本書で紹介するのは、眠った脳機能にスイッチを入れ、栄養をすみずみまで届け、脳の疲労物質をどんどん排出させる方法。あらゆる角度から脳にアプローチするから、脳の老化を食い止め、よみがえらせることができます。
8		ずっとやめたかったこと、 こうしてやめられました。  一直想戒掉的事情，这样做就戒掉了。	191	汐街可奈 插画、漫画家 经历广告制作公司平面设计师职务后，展开漫画、插画的活动。现在从事装帧画、插图、游戏角色插画等工作。 本身拥有轻度网络成瘾症和黑心公司成瘾症的经验，作品《「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由(ワケ) (繁体字版书名：虽然痛苦到想死，却无法辞职的理由)》描写设计师时代过劳自杀未遂的经验，成为热卖12万册的畅销书。  大石雅之 精神科医師、大石門診医院院長 東京慈恵会医科大学卒業。1991年、在横浜开设当时还很罕见、以门诊形式治疗酒精成瘾症的「成瘾症」专门医院。不仅是酒精或药物，网络成瘾、赌博成瘾、购物成瘾、性癖障碍(性爱成瘾)、窃盗癖(Kleptomania)、跟踪、家暴等，罹患新型成瘾症的人也开始前来求助，28年来每天都面对着各式各样成瘾症患者。获神奈川县政府遴选为治疗成瘾症的专门医疗机关。也有监修以成瘾症为主题的电视节目。	2019	18,000	台湾	美容、健康	ネット、アルコール、買い物、甘いもの、恋愛、ブラック企業……。『ずっとやめたかったこと』をやめて幸せになった人たちと依存症専門医に「どうやったらやめられるか」を聞いた、脱・ブチ依存コミックエッセイ。  网络、酒精、购物、甜食、恋爱、黑心公司……。向戒除「一直想戒掉的事情」后变得幸福的人们以及成瘾症专门医师请教「究竟该怎么做才能戒掉恶习？」，摆脱轻度成瘾症的图文书。
9		動的ストレッチメソッド 动态伸展法	149	谷本道哉  生于1972年静冈县。近畿大学物理工学系副教授。日本奥运委员会医学工作人员。日本身体健康联盟医学委员。大阪大学工学系毕业后取得东京大学研究所综合文化研究科博士学位。	2017		台湾	美容、健康	本書の動的ストレッチメソッドの特徴はカラダを大きく振る動きにあります。 筋肉をゆるめる効果がさらにアップし、全身がよりほぐれるのです。さらにカラダの中心部分から大きく動けるようになるので、日常生活がグッと快適になります。  本书介绍的动态伸展法与一般的伸展法不同。是持有氧运动、锻炼肌肉要素、调节身体要素等混合在一起的原创运动法。可达到减肥、增强健康、提升运动能力效果、锻炼身体肌肉强度的效果。  此运动让手腕和脚同时大幅摆动舒展身体四肢，藉此大幅增加血液的流动，让紧绷僵硬的肌肉能够有松弛缓和的效果，达到消除疲劳的功能。就算是忙碌的人或是对体力没有自信的人也没有关系，每个动作都是能够在工作短时间空档、或日常生活中可完成的动作，不管是几岁都可以进行的运动方式。
10		たった5センチ歩幅を広げるだけで「元気で長生き」できる！	187	谷口優	2019			美容、健康	歩幅が「広い」人は、「狭い」人に比べて認知症の発症リスクが半分になる、という衝撃の研究結果が発表されたのです。頭がしっかりと機能したまま寿命を迎えるためには、「広い歩幅で歩く」ことが最重要ポイントだったのです。

		書名	頁数	著者名	出版年	部数	授權語言	類別	内容紹介
11		体幹ほぐして関節元気になるのびダンスエクササイズ DVDつき	63	林泰史	2019			美容、健康	医学的に効果が認められた動きを自宅ですることができる楽しいダンスにしたので、運動が楽しい、めんどくさい、楽しくない、という人も圧倒的に続けやすいという特徴が。DVD収録の動画に合わせて数十秒動くだけで、体がみるみる若返っていきます。
12		血流がすべて解決する 血流能解決一切	267	堀江昭佳  中医药剂师。不孕症咨询。股份有限公司堀江药局代表。一般社団法人日本汉方药膳协会代表理事。  1974年生于出云市。是出云大社参道上90年老药辅的第四代。  药理学系毕业后成为药剂师，对于东洋医学感到极大魅力，因此从西医转换为中医。西医多以「治疗病症」为中心，而东洋医学则较注重「病灶根本」。亲自拜访各种中药材产地的中医，并且向他们学习。期间也曾有友人找她商量不孕的问题，藉由中药改善体质而成功让友人得以怀孕，因此深受感动。因此也特别钻研不孕症相关知识。	2016	207,000	韓国、台湾、泰國、俄國、蒙古、越南	美容、健康	予約のとれない人気漢方薬剤師が教える、血流を改善して心身の不調を遠ざける画期的な健康法！  你该追求的不是「清淡的血液」，而是「充足的血流」  在日本难以预约的抢手中医药剂师，告诉您透过改善血流，改善身心状况的划时代健康法！中医里常说「气血」，气血充足则精神饱满、身体强壮；气血不足则体虚脆弱、容易生病。本书所提出的方法前所未见——「增加血流，就能够解决身心所有的烦恼。」也许您看到这句话会觉得言过其实，然而看过之后您便会明白，这是千真万确的新时代疗法。
13		血流が整う食べ方 繁体字版书名：日本百年汉方药局的排湿温养	223	堀江昭佳 汉方药剂师／不孕症顾问／堀江药局有限公司代表／一般社団法人日本汉方药膳协会代表理事  1974年出生于出云市。在出云大社参道开业90年以上的汉方药老药辅第四代继承人。药学部毕业以后成为药剂师，后来却离开了以对症疗法为核心的西方医学，改踏上以根本疗法为核心的东洋医学、汉方医学。在学习正统中国汉方医时，接受了深受不孕症苦恼的朋友的咨询，而在汉方医的力量下，成功帮助对方怀孕。受此感动后，决定专攻妇产科领域，并专精于不孕症的治疗。	2018		台湾、越南	美容、健康	日本热卖20万册，上市4天紧急再刷 50000名咨询者共同见证，超过1000人顺利受孕  身体不适是因为「血虚」！ 中医世家第4代传人教你「养血」，从根本解决身体病灶。只要让血流充沛，就能改变体质，改变人生！ 改变饮食就能改变血流，改变血流就能改变身心
14		親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返る 刺激你的拇指，脑袋立刻返老还童！	160	長谷川嘉哉  1966年生于名古屋。名古屋市立大学医学部毕业。医学博士。平均每个月治疗1000名左右的阿兹海默症患者，在日本是该领域相当知名的专业医师。研究手指和脑部之间密切的关系，并且独自开发的「拇指刺激法」对于阿兹海默症以及脑伤害的复健有极大帮助，成果亮眼。也因此他的独门技巧成为话题，全国各单位纷纷邀请他演讲、撰书。2000年为了专门治疗阿兹海默症以及居家医疗而于岐阜县开设诊所，吸引了至少半径100公里内的患者。开业以来已有3万件以上的医疗访问、400件以上的居家医疗。	2015	130,000	台湾、越南、韓国、法國、義大利、挪威、泰國	美容、健康	指は「第二の脳」と呼ばれ、昔から「指をよく動かす人はボケにくい」と言われます。認知症予防の第一人者が「ずっと元気な脳」をつくるすごい方法を開発。脳の血流が上がり、活性化して、若返る。多くの医師たちが絶賛する驚異の方法を今すぐ実践してください。  1天1分钟，让脑袋清晰的最强健康法！  预防老人痴呆的权威，开发出的超强健康技法。许多名医都推崇的方法，1天只要花1分钟，就能够让脑袋清晰有精神。手指被称作「第二个脑」，手指灵活的人通常也不容易痴呆。话虽如此，也不是随便动手指就可以了。本书正是教您该如何正确活动手指，让脑部血液流动更顺畅，并且使其活性化，进而达到返老还童般的效果。