

2013

4月～6月のテーマ

新生活、こころのケアも万全に

健康情報コーナー

健康情報コーナーでは、健康に関する資料や闘病記などを紹介しています。

日々の健康について考えるための参考としてお役立てください。

vol.8

『「心の疲れ」がスッキリ消える簡単ヨガ』

出版社：扶桑社
著者：綿本彰／著
出版年：2012
請求記号：498.3/ワ（2階）



「ストレスを消すヨガの奥義」を身体編、呼吸編の2つに分けて紹介。
簡単にできるヨガのポーズがイラストつきでわかりやすく解説されています。

『いのちと心のごはん学』



出版社：NHK 出版
著者：小泉武夫／著
出版年：2012
請求記号：498.5/コ（2階）

なぜごはんを食べるのか、こころの安定を食品から得られるのか…
NHK ラジオ「こころをよむ」から生まれた、いのちと心とごはんの関係を読み解く1冊です。

『女性のための症状別ナチュラルケア BOOK』

出版社：河出書房新社
著者：ニールズヤード／監修
出版年：2012
請求記号：499.8/ニ（2階）



薬を飲むほどの不調ではないけれど…。男性より冷えやすく、ホルモンバランスの影響を受けやすい女性のからだ。芳香療法（アロマセラピー）でセルフケアをしてみませんか？

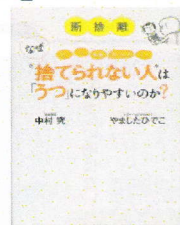
『早引き 心の薬事典』

出版社：ナツメ社
著者：古賀良彦／監修
出版年：2011
請求記号：493.7/ハ（2階）



精神科で用いられる薬が症状毎に取り上げられているほか、索引からでも素早く調べられるようになっています。

『断捨離なぜ“捨てられない人”は「うつ」になりやすいのか？』



出版社：主婦の友社
著者：やましたひでこ／著
中村究／著
出版年：2012
請求記号：493.7/ヤ（2階）

こころに溜まるストレスと物を捨てられない癖。そこには意外な関係があった。
片付けの意外な効果に部屋も気持ちもスッキリするかもしれません。

『図解 心のコリをとる技術』

出版社：大和出版
著者：奥田弘美／著
出版年：2008
請求記号：498.5/コ（2階）



職場や学校、近所に苦手な人がいる、自分の感情をうまく表現できない、そんな経験はありませんか？
精神科医によるわかりやすい図解と解説を参考に心のコリをほぐしてみませんか？