

2015

4月～6月のテーマ

健康Life

宮崎市立図書館

健康情報コーナー

心もからだもリフレッシュ

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.16

裏面には、闘病記をご案内しています。



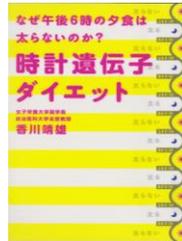
無断転載禁止

科学文献を多く引用し、ダイエットと健康のための食事の理論と実践方法を示しています。糖質制限食や、健康管理に興味のある人は必見です。

タイトル：

『やせたければ脂肪をたくさんとりなさい
ダイエットにまつわる20の落とし穴』

出版社：朝日新聞出版 著者：ジョン・ブリファ著
江部康二・夏井睦／監修：太田直子／訳
出版年：2014 請求記号：498.5／ブ（2階）



本来持っている「時計遺伝子」の仕組みを理解し修正して生活することで、肥満・生活習慣病・疲れや不眠などから健康を取り戻す方法が、わかりやすく書かれています。

タイトル：

『時計遺伝子ダイエット』

なぜ午後6時の夕食は太らないのか？』

出版社：集英社 著者：香川靖雄／著
出版年：2012 請求記号：493.1／カ（2階）



巷にあふれる様々な肌のお手入れ方法や化粧品・・・間違った知識や情報に惑わされないためにも、知っておきたいことが書かれています。

タイトル：『美肌の教科書 「最新皮膚科学」
でわかったスキンケア84の正解』

出版社：主婦と生活社
著者：川島眞／監修
出版年：2014 請求記号：595／ビ（2階）



美しい肌になるために、多種多様な化粧品を使ったり、スキンケアをあれこれ試す前に、肌本来の力や普段どんなことに気を付ければ良いかを考えさせてくれる本です。

タイトル：『肌のきれいな人がやっていること、
いないこと』

出版社：あさ出版
著者：菅原由香子／著
出版年：2014 請求記号：595／ス（2階）



1日にプラス1000歩で、つまり今より多く歩くように心がけ、習慣化されれば健康に効果があるとされている。そのためにはちょっとしたコツがあるようです。そのコツとは…。

タイトル：『ゼロから始める「医師が教える」
ウォーキング』

出版社：KADOKAWA
著者：西田潤子／監修
出版年：2014 請求記号：498.3／ゼ（2階）



皆さんの中に、痛みがあるのにそのまま歩き続ける人はいませんか？もしかしてその痛みは歩き方を変えれば取れるかもしれません。

タイトル：『間違いだらけのウォーキング
歩き方を変えれば痛みが取れる』

出版社：実業之日本社
著者：木寺英史／著
出版年：2014 請求記号：780.1／キ（1階）

闘病記など

(ガン)

タイトル：『ヒマラヤの風にのって 進行がん余命
3週間の作家が伝えたかったこと』
出版社：角川書店 著者：吉村達也／著
出版年：2012 請求記号：916／ヨ（1階）

2012年に進行胃癌のため亡くなった小説家の吉村達也氏が、死の直前まで書きつづっていた「ヒマラヤノート」。病床の中にありながらも、ペンを握り続けた作家からの命をかけたメッセージです。

(認知症)

タイトル：『しあわせの授業
認知症の妻が教えてくれたこと』
出版社：幻冬舎ルネッサンス
著者：里村良一／著
出版年：2012 請求記号：916／サ（1階）

深刻な社会問題となっている認知症。自分の家族に起こった時、どうすれば良いかのヒントになる1冊。

(介護)

タイトル：『いつも一緒！100歳じいちゃんと
ハナ 孫娘の泣き笑い介護日記』
出版社：辰巳出版
著者：まるこ／著
出版年：2014 請求記号：916／マ（1階）

誰でもいつか体験する事があるかもしれない毎日の在宅介護を、写真満載でユーモラスに綴った介護日記。

タイトル：『心が楽になる介護のヒント』
出版社：中央公論新社
著者：読売新聞生活部／編
出版年：2013 請求記号：916／コ（1階）

読売新聞に掲載された連載企画「ケアノート」には、各界の著名人の介護体験談が掲載されました。この本は、その記事をもとに纏められたものです。介護のヒントがたくさん詰まっています。

(その他)

タイトル：『一度、死んでみましたが』
出版社：集英社
著者：神足裕司／著
出版年：2013 請求記号：916／コ（1階）

重度のくも膜下出血から、半身不随と高次脳機能障害が後遺症となった著者。絶望から奇跡的な回復を遂げ、リハビリの日々を書いたものですが、家族の愛情とユーモアを交えた文章が柔らかな気持ちにさせてくれます。

タイトル：『さとしわかるか』
出版社：朝日新聞出版
著者：福島令子／著
出版年：2009 請求記号：916／フ（1階）

生後一年頃から、次第に目に変調をきたす（さとし）と、母そして家族の格闘の日々。その後彼は「盲ろう者」になってしまった。現実を受入れ必死に前向きに生きる母子や、その家族の姿が淡々と綴られている。

図書館が、特定の治療法をおすすめすることはありません。
また、治療法や治療方針など医療上のアドバイスはいたしません。
ご自身の症状などは、医師に相談することをおすすめします。

NPO法人MCLボランティア 0985-63-5750
宮崎市立図書館 0985-52-7100

