

2015

7月～10月のテーマ

季節と上手にお付き合い!

健康Life

宮崎市立図書館

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、寄贈雑誌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.17



アロマオイルの紹介やハーブの活用法、バッチフラワーから症状別のケアレシピまで幅広く載っています。

心身ともに健やかに過ごすための情報が満載です。

タイトル: 『アロマテラピーハーブバッチフラワー LESSON』

出版社: 主婦の友社 著者: 林真一郎・林サオダ/著
出版年: 2013 請求記号: 499.8/ハ (2階)

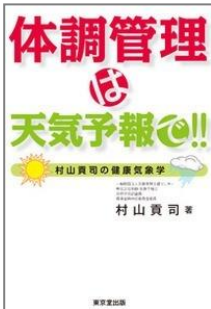


お肉・魚・鍋やスープなど、塩レモンを使った美味しくて食欲が増進するレシピが満載です。

クックパッドで好評のお手軽なものばかりですので試してみてもいかがでしょうか。

タイトル: 『一年365日つくれる クックパッドで人気の塩レモンレシピ』

出版社: KADOKAWA
著者: クックパッド株式会社/監修
出版年: 2014 請求記号: 596/イ (2階)



日本には四季があり、季節の変化に富んでいます。その分、季節の変わり目に体調を崩す方も多いようです。

気温、湿度、気圧…季節と体調との関係を科学的に考察し、対策をたてた実用的な一冊です。

タイトル: 『体調管理は天気予報で!! 村山貢司の健康気象学』

出版社: 東京堂出版 著者: 村山貢司/著
出版年: 2012 請求記号: 498.4/ム (2階)

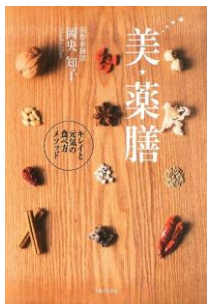


寒い季節に限らず、夏もクーラーで体が冷えている方は多いのでは?

春夏秋冬いつでも女性の大敵である「冷え」を撃退するコツを、おしゃべりに学んでみませんか。

タイトル: 『ずばらな青木さんの 冷えとり大人のふだん着』

出版社: メディアファクトリー (現在はKADOKAWA)
著者: 青木美詠子/著
出版年: 2012 請求記号: 495.2/ア (2階)



自分の体質チェックや、季節の変化に合わせて体調を上手くコントロールするための秘訣が書かれている一冊です。

普段から活用出来る薬膳の使い方を、この機会に学んでみてはいかがでしょうか。

タイトル: 『美★薬膳 キレイと元気の食べ方メソッド』

出版社: 主婦と生活社 著者: 岡央知子/著
出版年: 2013 請求記号: 498.5/オ (2階)



暑さでなかなか外に出る気にならないという方はいませんか?

仕事や家事の合間に、移動中でもできる簡単なストレッチやウォーキング方法が紹介されています。暑さに負けない身体づくりをしてみませんか。

タイトル: 『金哲彦のウォーキング&スローラン みるみるカラダが変わる4ステップ』

出版社: 高橋書店 著者: 金哲彦/著
出版年: 2010 請求記号: 782.3/キ (1階)

書籍

タイトル：『神様に生かされた理由
23歳で子宮頸がんを宣告されて。』

出版社：合同出版
著者：阿南里恵／著
出版年：2015 請求記号：916／ア（1階）

23歳という若さで子宮頸がんを宣告された女性。周りの人々に助けられながら必死に「生きている意味」を探していく姿に勇気づけられます。

タイトル：『バセドウでも、リウマチでも、
しあわせに暮らしています』

出版社：文芸社
著者：松浦由恵／著
出版年：2011 請求記号：916／マ（1階）

中学生でバセドウ病を発病し、26歳でリウマチ…。その後も数々の病と闘いながら、今を生きる著者。著者を支える家族の愛と絆の強さも感じることができる一冊です。

タイトル：『神さまからの贈りもの
うつ病が教えてくれたこと』

出版社：鉦脈社
著者：大野康孝／著
出版年：2011 請求記号：916／オ（郷土）

ある日突然、自分の中で何かがブツンと切れてしまった…。自分でも気付かないうちに抱えていた病「うつ病」。壮絶な闘いを経て、周囲の人々に支えられながら少しずつ回復に向かう様子が綴られています。

誰もがなる可能性がある命にもかかわる病について、宮崎県出身の著者が実体験を記した一冊です。

タイトル：
『あたふた研修医やってます。
24時間お医者さん修行中コミックエッセイ』
出版社：KADOKAWA
著者：水谷緑／著 POCHI／著
出版年：2014 請求記号：498.1／ミ（2階）

実際に医師として病院に勤めている“ぼち先生”の研修医時代のエピソードを基に描かれたコミックエッセイ。「命」について、「友情」についてなど、学んで、笑って、感動するエピソードが満載です。医療関係者に限らず、共感できる人、懐かしさを憶える人も多いはず！

医療に携わる人たちの目線で、医療現場を見てみませんか？

寄贈雑誌

宮崎市立図書館では様々な企業・団体より貴重な資料をご寄贈いただいています。

そんな数々の資料の中から医療・健康に関するものをいくつかご紹介します。

（こちらの資料は健康情報コーナーに展示しています）

タイトル：『もしもしドクター』
発行：株式会社 HIROKA

毎号、婦人科・心療内科など特集が組まれる医療情報誌。宮崎市内の病院情報をはじめとして、医療・健康に関する情報が満載です。

地域密着型の内容になっているため、分かりやすく、医療を身近なものとして考えるきっかけにもなるのではないのでしょうか？

※上記の資料は、寄贈資料のため宮崎市立図書館への入荷時期・頻度等は不定期です。ご了承ください。

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。

