

2020年
7月～10月のテーマ

日常生活に+α! サビない身体づくり

健康Life 宮崎市立図書館 健康・医療情報コーナー

健康・医療情報コーナーでは、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.32



元気に過ごしていくために、自分の身体の状態を把握できる健康診断は大切です。本書では、数値や画像診断の見方など、診断書の読み取り方が分かりやすく解説されています。

書名：『検査値のことを理解すれば、健康を守れる！
ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本 最新版』
著者：和田高士／監修
出版社：学研プラス
出版年：2018.12 請求記号：492.1／チ (2階)



小さなストレスも、積もれば心と体を蝕む大きなストレスとなります。本書が提案しているたくさんの「プチ・ストレス」解消術の中から自分に合ったものを実践してみましょう。

書名：『ここのお医者さんが教える
5分でできる「プチ・ストレス」解消術』
著者：保坂隆／監修
出版社：PHP 研究所
出版年：2017.3 請求記号：498.3／ゴ (1階新書)



超高齢社会になるのもそう遠くないとされている日本。しかも今や高齢者の七人に一人は認知症という現状です。誰でもなりうる病気だからこそ、しっかりと予防対策をしておきたいですね。日常生活の中の簡単な動きで楽しくエクササイズしてみましょう！

書名：『認知症をくいとめる!
1日3分「脳番地」トレーニング』
著者：加藤俊徳／著
出版社：PHP 研究所
出版年：2018.12 請求記号：498.3／カ (2階)



ピンク筋という筋肉を知っていますか？短距離走などの無酸素運動に欠かせない速筋と、マラソンなどの有酸素運動に用いられる遅筋の二つの要素を取り入れたハイブリッドな筋肉のことです。週三日のとても簡単な体操で、この筋肉をつけることができます！気軽にチャレンジしてみてください。

書名：『死ぬまで歩ける! 7秒筋肉体操
寝たきり、認知症を撃退するピンク筋トレーニング』
著者：久野譜也／著 出版社：世界文化社
出版年：2019.7 請求記号：493.1／ク (2階)



調理によって栄養はどう変わるのか？日頃の疑問を女子栄養大学の先生たちが実験・検証した、雑誌「栄養と料理」での企画が本になりました。

書名：『女子栄養大学 栄養のなるほど実験室』
著者：吉田企世子／監修 児玉ひろみ／著【他】
出版社：女子栄養大学出版部
出版年：2019.9 請求記号：498.5／ジ (2階)



「寝つきが悪い」「つい夜更かししてしまう」といった睡眠に関する悩みを抱えていませんか？睡眠不足のデメリットをグラフとともにわかりやすく解説し、健やかに眠るためのアドバイスが掲載されています。この本を読めばぐっすり眠れること間違いなしです！

書名：『睡眠こそ最強の解決策である』
著者：マシュー・ウォーカー／著 桜田直美／訳
出版社：SBクリエイティブ
出版年：2018.5 請求記号：491.3／ウ (2階)

書名：『知ってラクになる！ 発達障害の悩みにこたえる本』

著者：鈴木慶太／著 飯島さなえ／著 出版社：大和書房

出版年：2018.5 請求記号：378／ス (2階)

「まさか自分の子が…」発達障害の診断を受けた時、きっと誰もがそう思うでしょう。どのように関わっていけばいいのか、どのような特徴があるのか、壁にぶつかった時にどう対応をすればいいのか…。性格と同じように障害にも一人ひとりの個性があります。そんな様々な悩みに対してケースバイケースで応えてくれる一冊です。



書名：『転職・就職・職場定着がうまくいく！

発達障害のあなたが職場で長く働く方法』

著者：木津谷岳／著 出版社：秀和システム

出版年：2020.2 請求記号：366.2／キ (2階)

障害者雇用が推進されていますが、「この仕事をずっと続けていけるのか」「上司や同僚とどう付き合っていけばいいのか」など、様々な不安はたくさん出てくるものです。仕事選びのコツや職場での人間関係へのアドバイスなど、仕事をスムーズに楽しく続けるための一助となる一冊です。

書名：『障害者の経済学 新版』

著者：中島隆信／著

出版社：東洋経済新報社

出版年：2018.4 請求記号：369.2／ナ (2階)

「障害」のある人は「できない」と思っていませんか？
現代社会で生じてしまう健常者と障害者の壁。お互いが尊重し合い、生きやすい世の中にするにはどうすればいいのか？ 家族、教育現場、職場環境など、様々な場面における支援方法や制度がわかる一冊です。



♣ 体験記 ♣

書名：『自閉症スペクトラム“ありのまま”の生活 自分らしく楽しく生きるために』

著者：小道モコ／著 高岡健／著

出版社：明石書店

出版年：2014.9

請求記号：369.2／コ (2階)

自閉症スペクトラムの小道モコさんと精神科医の高岡健さんのメールでのやり取りをまとめた対談集です。辛い経験をしながらも前向きな小道さんの素直な言葉と、優しく寄り添う高岡さんの文章が印象的な一冊です。

書名：『カイルが輝く場所へ

発達障害のわが子がピアニストとして羽ばたくまで』

著者：紀平由起子／著

出版社：NHK出版

出版年：2020.2

請求記号：⑩／916／キ (1階闘病記・体験記)

異彩を放つ天才ピアニスト紀平カイル。彼は3歳のころに自閉症と診断されます。

「ピアニストになる」という夢を見つけたカイルですが、それは平坦な道ではありませんでした。自閉症に苦しみながらも成長していく息子の成長を、母親の視点から綴った闘病記です。

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。

